

**EUGEN GIURGIU –
GIURGIU OCTAVIAN CLAUDIU**

**PLANTELE MEDICINALE IMPORTANTE
ÎN TRATAMENTELE NATURISTE.**

INTRODUCERE.

Există poate în lume foarte puține țări care se pot lăuda cu o bogăție așa de mare de plante medicinale. Din păcate la noi acum nu se mai pune mare bază pe tratamentele naturiste sau mai exact pe cele fito-terapeutice, cu toate că se cunoaște faptul că 1 din 5 medicamente este făcut cu ajutorul acestor plante.

De asemenea la multe medicamente s-a căutat cu ajutorul diverselor substanțe chimice să se reproducă în laborator o parte din principiile active ale plantelor. Într-adevăr de foarte multe ori s-a reușit acest lucru cu mai mult, sau mai puțin succes. Acestea toate sunt de fapt niște copii, care nu vor putea niciodată să reproducă în totalitate toate principiile din plantele respective și deci nu vor avea nici pe departe aceleași calități ca plantele din care sunt făcute.

S-a pus mare bază pe antibiotice în terapeutică. Există multe antibiotice, dar există și o serie de bolnavi care se tratează ani de zile să zicem de un stafilococ și nu obțin vindecarea, pentru că și agenții patogeni s-au diversificat, găsind posibilitatea de a anula efectele distrugătoare pentru ei a antibioticelor. Pentru că tot am ajuns la stafilococi pot să amintesc că și astăzi Brusturele poate să-l distrugă datorită lactonei. În această carte veți vedea că există de exemplu cimbru care poate să distrugă și streptococul și stafilococul. Când se cunosc efectele secundare ale antibioticelor totuși se mai practică folosirea nejustificată a unor antibiotice, atunci când acest consum nu este justificat (gripă, etc).

Un dascăl mare spunea odată: nu se trage cu tunul după muște. Ei bine acum exact așa se face, pentru un microb minuscul se folosește o întreagă baterie de antibiotice, care nu fac decât să producă un dezastru mai mare în organism.

Vă mai dau un exemplu mai puțin cunoscut. Călțunașii sunt foarte utili în lupta cu cancerul, candidoza,

etc, și sunt un alt antibiotic reutabil, care poate rivaliza cu multe medicamente de sinteză.

Nu vreau să minimalizez rolul medicului și nici al chimiștilor, farmaciștilor și al celor care se apleacă cu dragoste și caută să găsească tratamente cât mai eficiente pentru diverse boli. Vreau în schimb să arăt că plantele medicinale sunt de mii de ani valoroase și vor fi valoroase indiferent cât de complex va fi medicamentul care se va putea face, planta rămâne și va continua să vindece și peste sute de ani și multe medicamente de sinteză vor fi demult uitate, chiar dacă astăzi sunt ridicate în slăvi și divinizate aproape.

Doresc din toată inima ca o dată să se poată și medici apleca cu dăruire asupra acestor minunate plante și să accepte că există tratamente pentru aproape toate afecțiunile în special cronice în plantele medicinale.

Nu am reușit să scriu despre toate plantele medicinale, pentru că ar fi trebuit să scriu foarte mult față de ceea ce am scris și atunci prețul cărții ar fi fost prea mare. Cerem pentru acest lucru iertare cititorilor. De asemenea n-am putut să scriem amănunțit pentru fiecare afecțiune tratamentul indicat, dar sperăm să vă puteți descurca cu ceea ce am scris.

În cazul în care doriți mai multe amănunte despre anumite plante atunci vă rog să ne scrieți:

Eugen Giurgiu Str. Aleea Detunata bloc D2 scara A
ap. 19 Alba Iulia cod poștal: 510064 sau
telefonic :0258\833500sau
Mobil: 0741928880

Vă mulțumim anticipat pentru aceste scrisori care le așteptăm cu nerăbdare.

Autorii

AFIN

Vaccinum myrtillus Fam. Ericaceae.

Denumiri populare: afene, afin de munte, afine -negre, afindhi, asine, coacă, cucuzie, pomișoare

În tradiția populară: este prețuit pentru fructele sale dulci-acrișoare, la culesul cărora în iunie-iulie, se folosesc în multe părți piepteni speciali.

Din afine se prepară băuturi răcoritoare și alcoolice (sirop și afinată) și produse alimentare (gem, marmeladă) Sucul din fructe se folosea la colorarea vinurilor, iar în trecut se folosea la vopsitul firelor și țesăturilor.

În zonele montane, fructele uscate sau plămădite în rachiu se întrebuintau în mod curent contra diareei. Din ramurile cu frunze, lăsate să se usuce, uneori în amestec cu alte plante, se preparau ceaiuri nu numai pentru diaree, dureri de stomac, crampe ci și în boli de piept și de inimă. În unele părți contra diareei se făceau turte din afine și făină din sămburi de măsline, care se dădeau bolnavului să le mănânce, fierte în amestec cu frunze de mesteacăn, laur (*Datura stramonium*) și traista ciobanului, se foloseau contra diabetului.

Compoziție chimică: frunzele conțin arbutină, tanin, derivați flavonici, derivați antocianici, hidrochinonă, mirtilină, ericolină, neomirtilină, etc; *fructele*- tanin, pectine, mirtilină, zaharuri, provitamina A, vitamina B1, B2, C, E, PP, acizi: citric, benzoic, malic, oxalic, tartric, succinic, malic, lactic, principii bacteriostatice..

Acțiune farmaceutică; au proprietăți astringente în fructe există și proprietăți antibiotice, antiseptice, bacteriostatice, scade zahărul din sânge, antidiareic, diuretic, antiseptic urinar, crește acuitatea vizuală, adjuvant al diabetului. Fructele antidiareice, antiseptic intestinal,

antihelintic, crește acuitatea vizuală, antiseptic urinar, adjuvant în tratarea diabetului.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: *frunzele*-diabet, afecțiuni buco-faringiene, afecțiuni coronariene, afte, ateroscleroză, balonări, candidoze, cistite, diaree, enterită, gută, infecții urinare, reumatism.

Se pot folosi la următoarele afecțiuni: **Fructele**-afecțiuni buco-faringiene, afecțiuni coronariene, afte, anorexie, arsuri, ateroscleroză, azotemie, balonări, bronșite, cancer (preventiv), candidoze, cicatrizarea rănilor, cistite, colesterol mărit, colibaciloză, convalescență, cosmetică (tratamente), cuperoză, dermatite (diverse), diabet, diaree, dizenterie, eczeme, edeme, enterocolite de fermentație și putrefacție, faringite, gută, hemoroizi, hepatită, hipertensiune, imunitate scăzută, infecții urinare, insuficiență biliară, metroragii, micoze, obezitate, oftalmologie, oxiiurază, prurigo, rectocolite, retinopatii, reumatism, stomatite, febră tifoidă, tulburări de circulație, tuberculoză pulmonară, ulceratii cronice, uremie, uretrite, varice, viroze.

Preparare; *frunze*- 2 lingurițe de frunze mărunțite se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se acopere pentru 10 minute după care se strecoară, se bea în cursul unei zile.

-2 lingurițe de *frunze* mărunțite se vor pune la 250 ml apă și se fierb apoi timp de 15 minute. Se folosesc la tratarea diareei, antiseptic urinar și ușor diareic.

Fructele- 2 lingurițe de fructe se vor pune la 500 ml apă. Se va fierbe la foc mic 30 minute. Se va bea cald în decursul unei zile.

-2 lingurițe de fructe zdrobite se vor pune la 500 ml de apă de seara până dimineața la temperatura camerei. A doua zi se va bea în decursul zilei.

-2 lingurițe de fructe uscate se vor pune la 250 ml apă. Se fierb timp de 10 minute. Se strecoară și se pot consuma 3 căni pe zi.

-1 kg de afine zdrobite se vor pune cu 1 kg de zahăr la fiert. Se țin timp de 30 minute, după care se pun în sticle cu gura mai largă. Se închid bine și se pot folosi în tot cursul anului.

-1 litru de suc de afine se va pune cu 700 g de zahăr. Se fierb apoi până se leagă siropul. Se pot folosi în tot cursul anului la diferite băuturi răcoritoare.

-Fructe uscate se vor transforma în praf cu ajutorul râșniței de cafea. Se va lua un vârf de cuțit de 3 ori pe zi sub limbă. Se va ține timp de 10 minute, după care se înghite.

-Gemuri și dulcețuri se pot face conform rețetelor tradiționale. Se iau câte o linguriță de 3 ori pe zi.

-**Tinctură** (se poate face și din frunze la diabetici) se folosesc fructele proaspete- o parte de fructe zdrobite și 5 părți alcool alimentar de 70°. Se ține 15 zile, apoi se vor strecura. În timpul celor 15 zile se va agita des și se ține la temperatura camerei. Se va lua câte 20 picături-o linguriță de 3 ori pe zi diluată cu puțină apă.

-**Vin-** la 1 litru de vin de struguri de bună calitate se vor pune 50 g de fructe proaspete zdrobite. Se lasă timp de 8 zile la temperatura camerei agitând des. Du aceia se va strecura și se completează lichidul obținut tot cu vin la un litru. Se va putea consuma copii câte o linguriță de vin, iar adulți până la un păhărel de 50 ml de 3 ori pe zi. Se preferă să se consume înainte de mese cu 15 minute.

-**Lichior-** la 500 ml de votcă de 40° se va pune 50-100 ml tinctură de afine. Se va putea consuma câte un păhărel (50 ml) de 3 ori pe zi.

-**Afinată.**(nu se va consuma de diabetici) peste fructele de afine zdrobite se va pune zahăr. La 1 kg de afine se va pune 1 kg de zahăr. Se țin în damigeană sau o sticlă mai mare timp de 7-8 zile. Se va agita vasul zilnic de 2-3 ori. Se leagă la gură doar un tifon pentru a nu intra muștele sau alte insecte. Se va pune după 8 zile 1 litru de alcool alimentar de 80°. Se mai lasă apoi cu alcool timp de 10 zile, după care se va

scurge sucul dar nu în totalitate. Lichidul rezultat va fi pus în sticle ermetic închise. Lichidul, acesta se poate păstra foarte mult și cu cât trece timpul va primi o savoare mai deosebită. Peste fructele lăsate se mai poate pune votcă la 40° și se mai lasă timp de 20 de zile după care se poate filtra și se pune în sticle închise ermetic. Se poate folosi câte un păhărel la nevoie de 3 ori pe zi. Este foarte eficient. Se poate folosi și diluat.

Administrare pe afecțiuni.

Afecțiuni buco-faringiene:

Având în vedere faptul că în aceste afecțiuni apar de obicei leziuni foarte dureroase și cu alte produse de asemenea se produc dureri, se va face o cură cu fructe proaspete, care pe lângă faptul că vindecă afecțiunea pot și să întărească imunitatea organismului, având în vedere că fac acest lucru fără dureri. Se va consuma pentru aceasta câte 100 g de fructe de 3 ori pe zi, (15-30 zile).

Se mai poate folosi-dar rezultatele sunt mai modeste-ceaiul, pudra din fructe sau frunze. Se va căuta ca în aceste cazuri să se țină ceaiul cât mai mult în gură. La fel se va proceda și cu praful (din frunze sau fructe). Se mai poate combina cu ceaiul de busuioc și se îndulci cu miere polifloră. La această afecțiune este foarte utilă mierea care se va consuma cât mai des în cursul zilei luată sub diferite forme.

Afecțiuni coronariene.

Indiferent de tipul afecțiunii este foarte util consumul fructelor proaspete sub formă de cură, sau pulbere care se va obține din fructe. Se pot combina în aceste cazuri cu ceaiuri sau alte forme (tincturi, praf, etc) din următoarele plante: traista ciobanului, păducel, roiniță, vâsc.

Se poate face un tratament de lungă durată în funcție de tipul afecțiunii și de vechimea bolii, dar și de medicamentele care se consumă. Combinația aceasta de plante poate să facă inutilă folosirea altor medicamente

sintetice. În toate cazurile când este vorba despre o afecțiune cronică, se va încerca și aplicarea unui tratament naturist care s-ar putea foarte bine să aducă o îmbunătățire a stării de sănătate sau chiar vindecarea, mai ales dacă se face cu toată seriozitatea.

Infuzia din frunze se va bea fracționat câte 500 ml pe zi. Este un protector al vaselor capilare, foarte util în toate afecțiunile inimii. Se poate lua și în diferite combinații cu alte plante.

Plante care ajută sistemul nervos: talpa gâștei, roiniță, rozmarin, valeriană, sunătoare.

Plante cu acțiuni cardiotonice: traista ciobanului, păducel, vâsc, lăcrămioare.

Antocianinele din fructele de afine se folosesc în industria de medicamente pentru obținerea medicamentelor care au acțiune venotonică și mai ales de reglare a permeabilității capilare, lucru foarte util în toate afecțiunile coronare.

Afte: vezi afecțiunile bucale (are același tratament).

Arsuri: principiile active atât din frunze cât și din fructe sunt astringente și antiseptice. Înseamnă că ajută la strângerea țesuturilor, contribuind la vindecare și cu atât mai mult având și principii antibiotice fac să se distrugă o serie de microbi. Pentru uz extern se vor folosi cantități duble la ceaiuri în comparație cu tratamentul intern. Tinctura se poate dilua cu apă în funcție de sensibilitate. Se preferă maceratul sau infuziile care sunt foarte utile.

Anorexie: fructele consumate crude o perioadă cât mai lungă ajută la refacerea poftei de mâncare. Se poate în afara sezonului să se folosească însă tinctura sau chiar afinata. Se mai poate asocia însă la această afecțiune și o serie de plante amare din plante ca : gențiana, țințaura, pelin, etc. Cu acestea se vor face ceaiuri care vor ajuta la o mai puternică eliminare

de sucuri gastrice și biliare și prin aceasta vor mări pofta de mâncare.

Ateroscleroză: această afecțiune este foarte greu de tratat fără un regim alimentar adecvat. Afinele însă sub orice formă, se pot administra pentru ajutorul pe care-l pot da în reușita unui tratament și implicit pentru vindecare. Afinele sunt renumite pentru faptul că scad zahărul din sânge. Scad de asemenea nivelul colesterolului „rău”. Tot ele mai ajută la curățirea arterelor și venelor sau al capilarelor, lucru ce va face ca locul afectat să fie mai bine irigat cu sânge și în acest fel contribuind la o vindecare mai rapidă. Se mai poate folosi și ardeiul iute sub formă de frecții în dureri pentru intensificarea circulației sângelui. De asemenea ceaiuri de castan, vâsc, sulfină, păducel pot ajuta și ele.

Azotemie: infuzii, decocturi, suc, sirop, dulceață, afînată în cantități de câte 2 ceaiuri pe zi sau câte o linguriță de sirop sau dulceață sau câte 10 ml de tinctură luat de 3 ori pe zi în funcție de ce aveți la îndemână. Se va face o cură de 30 de zile timp în care se va lua concomitent și tratamentul instituit de medicul curant.

Menționăm faptul că afinele sub orice formă sunt un bun antibiotic pentru agenții patogeni de la nivelul renal.

Balonări: în acest caz fructele sub orice formă, proaspete sau praf sunt foarte utile. În cazul fructelor proaspete se vor consuma 100 g de fructe de 3 ori pe zi. Praful din fructe uscate se poate lua câte o linguriță de 3 ori pe zi. Toate acestea sunt utile în cazul balonărilor. Mai menționăm și alte ceaiuri care se pot face din : chimion, fenicul, busuioc, etc.

Pe abdomen se pot pune în acest caz comprese calde pentru calmarea durerilor.

Bronșite: în aceste afecțiuni se folosesc fructele pentru că sunt bactericide și antiseptice. Se vor folosi sub diferite forme care vă sunt la îndemână. Se mai poate să vă fie de

ajutor ceaiuri de: cimbru, brusture, ciuboțica cucului sau lichenul de Islanda cu care se vor face ceaiuri îndulcitate cu miere și se consumă calde.

Tot mierea în combinație cu suc de lămâie și apă este indicată, pentru a mării cantitatea de vitamina C care poate ajuta la aceste afecțiuni. Se mai pot face inhalații sau băi cu esențe de brad, mentă, etc. Notăm de asemenea foarte util ceaiul de scai vânat, cu o linguriță de tinctură de afine, sucul de la o jumătate de lămâie cu miere. Se pot bea 3 astfel de ceaiuri pe zi alternând între ele însă este preferabil să se consume înainte de mese.

Candidozele- apar frecvent la cei care au făcut perioade lungi de tratament cu antibiotice. Aceste afecțiuni trec cu ajutorul curei de fructe de 100 g de 3 ori pe zi- se va ține aceasta timp de 30 de zile. În lipsa fructelor proaspete se pot lua infuzii din frunze sau decocturi din fructe. Se poate de asemenea lua praf de fructe după masă să se țină în gură pentru 10 minute, apoi să se înghită cu apă. Dacă nu aveți puteți să faceți infuzii și din frunze, câte un ceai de 3 ori pe zi. Atenție însă la constipație pentru că toate acestea sunt constipante și ar fi foarte bine să vă alimentați în timpul acestui tratament cu o alimentație laxativă.

Cancer: -preventiv- toți cei care au în familie pe cineva suferind de cancer, sau chiar sunt suspectați de anumite forme de cancer, este bine să consume fructe de afine sub formă de cură timp de 20 de zile pe an. În acest caz se va consuma câte 100 g de 3 ori pe zi.

Cicatrizarea rănilor: ceaiul din frunze sau chiar frunzele cu care s-a făcut ceai (cataplasme) ajută la o mai rapidă cicatrizare a rănilor. Aici notăm faptul că din 10 g de praf care se vor amesteca cu 50 g de grăsime (unt fiert clarificat, untură, etc) fiert pe baia de apă timp de 3 ore, apoi strecurat, dă o bună alifie care este mai eficientă dacă se aplică de 2 ori pe zi, mai ales dacă aveți posibilitatea să

puneți în ea și puțin propolis brut (se încălzește apoi pe baia de apă) sau rășină de brad, caz în care va trebui să fie strecurată deoarece rășina de brad poate să aibă impurități.

Cistite: se pot face infuzii sau alte forme galenice din frunze cu concentrație dublă. Cu acestea se vor face spălături vaginale de 2 ori pe zi. Intern se va consuma de asemenea ceai de cel puțin 2 ori pe zi. Notăm aici combinația care se poate face cu flori de gălbenele sau cu flori de coada șoricelului- caz în caz în care se pot lua intern și să se folosească și în spălături, combinația fiind mai eficientă. Se mai pot folosi de asemenea ovule de propolis de la Apicola) se de asemenea se va feri de frig și umiditate. Se va întări de asemenea imunitatea organismului.

Colesterol mărit: pe lângă faptul că fructele curăță pereții arterelor ajută și la eliminarea colesterolului „rău” din organism. Se pot consuma în orice cantitate și sub orice formă. Curele în special de fructe nu strică nimănui, în afară de cele cu alcool care nu se vor lua în cantități mari. Restul se poate folosi oricât de mult. Fructele conțin foarte mult potasiu și au foarte puține calorii, lucru care trebuie cunoscut de cei care fac tratament cu acest produs.

Colibaciloză: ori care din preparatele din fructe sau chiar din frunze sunt utile la combaterea acestei afecțiuni. De fapt prima acțiune este la nivelul stomacului și intestinelor, ori dacă vom analiza folosirea acestei plante, în istoricul ei vom constata că prima dată a fost folosită pentru acțiunea ei asupra stomacului și intestinelor. Abia după ce s-a analizat cu atenție compoziția chimică, s-a descoperit că planta poate fi utilizată și în alte afecțiuni. Într-adevăr această afecțiune trece relativ repede (10 zile) cu oricare din tratamentele cu afin. Indiferent că avem o afecțiune acută sau chiar cronică ea va trece cu această plantă. Bine-nțeles că este indicat să se consume în timpul tratamentului și iaurt, care contribuie foarte mult la refacerea florei microbiene utile intestinelor și

în acest fel boala va trece mai repede. Notăm și la această afecțiune că în cazul folosirii și a preparatelor din farmacia stupului (propolis, miere, păstură, lăptișor de matcă, apilarnil, etc) această afecțiune va trece mult mai repede și în plus se va întări imunitatea organismului.

Convalescență: după orice afecțiune indiferent de natura localizării sau de alte considerente, este foarte util să se facă un tratament cu fructe de afine care vor contribui la dispariția a o serie de efecte secundare care pot să fie după tratamentele aplicate cu medicamente. Se va face o cură de minimum 10 zile cu oricare din preparatele din fructe pe care le aveți la îndemână.

Cosmetică: se pot folosi atât frunzele cât și fructele sub diverse forme (măști, comprese, cataplasme, spălături, etc) în special pentru efectul astringent și antibacterian la toate tipurile de ten.

Se amestecă în funcție de tipul de ten cu smântână, lapte, o parte de plante cu 2 părți din acestea din urmă, se ține o parte pe față timp de 20 de minute, apoi se va spăla cu apă caldă. Este foarte eficient în special pentru riduri. Se mai poate combina cu tărațe, caolin, argilă, etc, în funcție de afecțiune sau de tipul tenului. În cazul tenului uscat însă nu se va folosi în nici un caz tinctura care usucă și mai tare tenul. Tinctura este însă foarte potrivită la tenurile grase.

Tratamentele acestea cosmetice se vor putea face atât la centrele specializate cât și la domiciliu.

Cuperoză: în acest caz se vor folosi frunzele din care se va face un ceai (4 lingurițe mărunțite la 250 ml apă clocotită), după strecurare se vor pune comprese pe locurile afectate, de 2 ori pe zi. Este foarte utilă în acest caz aplicarea uleiului de Ricin cald local. De asemenea se mai pot folosi cu mare succes o serie de ceaiuri din: vâsc, păducel, sulfină.

Diabet: se recunoaște că această plantă este indispensabilă celor care suferă de această afecțiune. De fapt

afinul este denumit insulina vegetală. Fără această plantă nu se poate efectua un tratament corect al diabetului.

Notăm doar faptul că se poate folosi absolut orice formă de preparat care nu conține zahăr sau miere. Se vor combina însă și cu ceaiuri de: cozi de cireșe, păstăi de fasole, brusture, mesteacăn și alte plante care pot contribui la diminuarea zahărului din sânge și la o mai bună funcționare a pancreasului.

Diaree: cu ajutorul fructelor sau al frunzelor se poate scăpa foarte ușor de acest simptom destul de frecvent. Notăm doar faptul că și în cazul în care este vorba despre o infecție sau chiar o toxiinfecție alimentară este util tratamentul cu afin deoarece acesta poate să distrugă eventualii germeni patogeni. Se va folosi orice formă de preparat aveți la îndemână, atât timp, până se restabilește normalizarea scaunului. În cazul diareei, de foarte multe ori o singură linguriță de tinctură poate să rezolve rapid acest simptom atât de neplăcut. În cazurile în care este perturbată grav flora sau există o serie de agenți patogeni mai puternici, se va face un tratament de mai lungă durată, caz în care este indicat să se folosească și tinctura de propolis și de asemenea se poate consuma iaurt care ajută la refacerea florei microbiene utile a aparatului digestiv.

Dizenterie: în această afecțiune sucul din afine sau tinctura sunt foarte utile. Se va lua doar cu aprobarea medicului curant care tratează această afecțiune.

Eczeme: în acest caz compresele cu frunze fierte sau chiar cu fructe sunt de mare ajutor. Se pot face creme care să ajute la o serie de eczeme sau alte afecțiuni dermatologice (50 g grăsime cu 10 g de plantă mărunțită indiferent că sunt fructe sau frunze) se fierb pe baie de apă, se strecoară, se aplică de 2 ori pe zi după o prealabilă spălare.

Edeme: datorită faptului că afinele și preparatele din afine curăță arterele și capilarele sunt foarte indicate.

Suplimentar mai putem spune că aceste fructe conțin mult potasiu și deci sunt indicate în tratarea oricăror edeme.

Tratamentul extern se poate face cu cataplasme de frunze de afine sau de brusture.

Remarcăm de asemenea că scoarța de soc (ceai din 2 lingurițe de coajă mărunțită la 250 ml apă. Se fierbe 15 minute) este foarte util atât intern cât și extern. Se poate combina foarte bine cu afinele.

Enterite- indiferent că sunt de fermentație sau de putrefacție se pot vindeca prin folosirea afinelor sub orice formă. Se va face tratament până la deplina vindecare indiferent că este vorba despre o afecțiune cronică sau una acută.

Faringita: ceai din frunze sau fructe se va consuma cald cu înghițituri mici. Se poate combina la această afecțiune cu ceaiuri de lichen de Islanda și nalbă. Primul pentru efectul antibiotic și al doilea pentru efectul emolient. Se vor putea de asemenea face băi sau inhalatii cu esență de brad și comprese sau cataplasme din frunze de afin.

Gută: oricare din preparatele din afin ajută. Se va folosi însă ceai de lămâie, frunze de mesteacăn, frunze de frăguțe, frunze de frasin, etc.

Hemoroizi: o cură cu produse din afin sub orice formă. De asemenea se vor face băi locale cu ceai concentrat din frunze de 2 ori pe zi, sau cel puțin după fiecare scaun obligatoriu. Intern ajută pentru că reglează activitatea venelor contribuind la curățirea lor.

Hepatită: afecțiunile hepatice de orice natură sunt influențate în bine deoarece acțiunea acestei plante este una de curățire a sistemului sanguin și prin aceasta implicit una de curățire a ficatului.

Hipertensiune: potasiul din fructe menține echilibrul fluidelor din organism, lucru care ajută foarte mult celor cu

această afecțiune. Se mai pot însă folosi și alte preparate sau soluții.

Imunitate scăzută: o cură cu fructe de 20 de zile este foarte indicată, în această afecțiune. Indiferent însă dacă se vor folosi sub formă de tinctură sau altă formă toate sunt utile mai ales dacă se va combina și cu Echinaceea și cu o serie de produse ale stupului.

Insuficiență biliară: în acest caz este indicată cura de 20 de zile cu afine proaspete câte 100 g de trei ori pe zi, fiind cea mai utilă.

Metroragii: se vor consuma ceaiuri din afine câte 3 ceaiuri din afîn pe zi. Este foarte util ca să se combine aceste ceaiuri cu coaja de stejar sau crețușcă.

Micoze: fructe sau frunze și sub orice formă este util oricare din produsele cu afine. Această plantă este foarte utilă la vindecarea acestei afecțiuni.

Obezitate: unii vor crede că glumim recomandând afine în obezitate. Întradevăr afinele pot să constipe și se cunoaște că în majoritatea cazurilor pentru obezitate se dau tocmai tratamente laxative. Ei bine există și cazuri când este perturbat grav sau mai puțin grav tranzitul intestinal.

Afinele sunt cele care refac cel mai rapid traficul intestinal reglându-l atât în constipație cât și în cazul diareei. În plus afinele reduc zahărul din sânge, ori majoritatea obezilor sunt mari consumatori de dulciuri.

Oxiurază: fructele de afine consumate pe stomacul gol câte 100 g pe zi, în cure de mai multe zile la rând constituie cea mai ușoară metodă de a scăpa de oxiuri. Se poate combina cu clisme făcute cu pelin.

Oftalmologie: mirtilina este responsabilă de o mai bună funcționare a mușchiului ocular. Deci consumul fructelor de afine care conțin această substanță pot ajuta prin aceasta și alte substanțe care le conțin la foarte multe afecțiuni oculare. Se va consuma în aceste cazuri cu cât mai

mulți morcovi consumați împreună cu afine. Se pot consuma cruzi, sub formă de suc sau rași. De asemenea afinele sunt un bun antibiotic natural.

În cazurile de afecțiuni ale pleoapelor se vor pune comprese cu ceaiuri călduțe pe ochii închiși de 3 ori pe zi.

Prurigo (mâncărimi): În toate cazurile se va face un macerat în oțet. La 1 litru de oțet preferabil de mere și miere, se vor pune 50 g de frunze mărunțite de afine. Se lasă acoperit pentru 8 zile apoi se strecoară. Se vor tampona zonele cu mâncărimi cu o vată îmbibată în acest oțet așa cum este sau în cazul în care ustură se va aplica diluat.

Rectocolite: indiferent de forma sub care se prezintă sunt indicate fructele de afine sub orice formă. Se pot face însă și băi cu infuzii din frunze de afine care sunt foarte utile atât în băi cât mai ales în clisme.

Retinopatii: vezi oftalmologie.

Reumatism: ceaiul din frunze de 2 ori pe zi câte o cană se bea intern. Pentru dureri se va folosi ardeul iute.

Stomatită: vezi afecțiunile buco-faringiene.

Febra tifoidă: aici este vorba despre o afecțiune foarte gravă, care poate fi tratată la spital însă se pot folosi și fructele de afine sub orice formă, pentru că distrug microbii și refac flora intestinală.

Tulburări de circulație: se va face o cură cu fructe de afine sub orice formă ar fi de minimum 30 de zile. Se mai poate adăuga însă și o serie de plante care au acțiune puternică asupra sistemului sanguin: arnică, sulfină, castan, etc. Se pot face băi, cataplasme sau chiar luat intern.

Tuberculoză pulmonară: consumul fructelor câte 150-200 g de 3 ori pe zi o perioadă mai lungă contribuie la o mai rapidă vindecare, dacă se face concomitent cu tratamentul medicamentos și cu o hrănire corespunzătoare a organismului, plus odihna care este foarte importantă la

această afecțiune. În trecut când nu erau atâtea medicamente puternice se baza tratamentul doar pe odihnă și hrană.

Ulceratii cronice: în cazul ulceratiilor cronice se poate folosi foarte bine cataplasma din fructe proaspete. Acestea se zdrobesc, se aplică local apoi se pansează peste aceste fructe. În cazul leziunilor trebuie totuși să se pună o fașă între fructe și rană, pentru a nu intra fructe în rană, mai ales dacă rănilor sunt mari. Se vor schimba o dată pe zi după o temeinică spălare cu apă caldă din ceaiuri medicinale.

Uremia: vezi guta.

Uretrite: același tratament ca în cistite

Viroze: se va face tratament cu fructe de afine timp de 30 de zile zilnic fie fructe fie ceai sau sirop. Se poate folosi chiar tinctura.

Vedeți dv, așa ar trebui să scriu despre fiecare plantă și totuși nu este decât o mică parte din acțiunile care le are afinul. Vă închipuiți cam cum ar arăta o astfel de carte? Dar ce credeți cam cât ar costa? Noi scriem doar un mic sumar care din păcate este puțin, dar tot este mai mult decât nimic...

AGLICĂ

Filipendula hexapetala Fam. Rosaceae.

Denumiri populare: teișor

În tradiția populară: în podișul Târnavelor, din rădăcinile uscate, pisate, cernute și amestecate cu untură se făcea o alifie pentru eczeme.

Florile se întrebuințau la prepararea apei de obraz și pentru creșterea părului.

În Munții Apuseni, din tulpinile uscate se făcea un ceai contra diareei.

Rădăcinile se plămădeau în vinars, din care se lua câte un păhărel, dimineța.

În satele din jurul Careilor, fiertura plantei se lua contra constipației și a durerilor de stomac.

Ceaiul din flori se bea contra tusei, nădufului și vărsăturilor de sânge.

Rădăcina plămădită în rachiu se dădea femeilor, care aveau dureri după naștere și bărbaților, care aveau dureri și umflături de testicule.

Compoziție chimică: conține amidon și tanin.

Preparare: se folosește rădăcina. 2 lingurițe de rădăcină mărunțită se pune la 250 ml apă. Se va fierbe apoi timp de 5 minute, după care se strecoară. Se pot consuma până la 3 ceaiuri pe zi.

Se folosește la următoarele afecțiuni: astm, diaree, dizenterie, hemoragii, hemoroizi, răni.

AGLICEI

Primula acaulis Fam. Primulaceae.

În tradiția populară: se folosea ca și ciuboțica cucului în afecțiunile căilor respiratorii. Se prepară și se indică la aceleași afecțiuni însă cu efect puțin mai slab față de ciuboțica cucului.

Acțiune farmaceutică: aceleași ca și ciuboțica cucului.

Se indică la afecțiunile la care se indică și Ciuboțica cucului.

AGRIȘ

Ribes grosularia Fam Saxifragaceae.

Denumiri populare: coacăz

În tradiția populară: se folosesc în alimentație, preparându-se cu ele sosuri și supe.

Compoziția chimică a fructelor de agriș: acid citric, acid malic, acid tartric, celuloză, calciu, fier, fosfor, pectine, potasiu, sodiu, substanțe grase, zaharuri. Vitaminele A, B1, B2, C, P, săruri minerale.

Se pot folosi la următoarele afecțiuni: afecțiuni hepatice, artrism, astenii, atonie digestivă, constipație, convalescență, gută, hidropizie, hipertensiune, litiaze,

inflamarea căilor urinare, obezitate, remineralizare, reumatism.

Administrare: în toate cazurile se pot consuma fructe proaspete câte 100- 500 g la fiecare masă. Acei care doresc să slăbească sau care doresc să-și dezintoxice organismul, vor putea face o cură de fructe, caz în care se va consuma într-o zi doar fructe din acestea fără nimic altceva. Este util apoi să se continue cu câte 100- 500 g la masă împreună cu alte alimente și o dată pe săptămână să se consume doar aceste fructe în acea zi. Cei care au gută le ajută foarte mult această cură. Este un mijloc rapid de redresare a organismului.

Se pot de asemenea folosi sub formă de suc (vezi cartea cu sucurile de legume și fructe) Este unul din fructele cu care se poate face cel mai rapid dezintoxicarea în primăvară.

În afecțiunile hepatice în afară de consumul fructelor se mai poate adăuga o serie de ceaiuri din: armurariu, anghinare, rostopască- din acestea se vor consuma câte 2 ceaiuri pe zi, unul dimineața și unul seara.

AI

Allium rotundum Allium victorialis Fam. Liliacee.

Denumiri populare: ai de munte, ai de pădure, leurdă, usturoi sălbatec,

În tradiția populară: se folosea în medicina populară ca și usturoiul cultivat. Fibrele bulbului se aplicau pe răni pentru a opri hemoragia. Se folosea ca diuretic, antiscorbutic și afrodisiac.

Vezi tratamentele la usturoi cu care se aseamănă la efecte foarte bine.

ALBĂSTRELE

Centaurea cyanus Fam. Compositae.

Denumiri populare: buruiană-mnerie, clopoțel, corcobețică, corobățica-albastră, dioc, droc, floare de grâu, floare- mnerie, floarea-paiului, floare-vânăță, ghioc, iarba-

frigurilor, măturică, potroacă, slăvoc, tătăișă, vânăță, vinețea, vinețele.

În tradiția populară: la tăieturi se puneau flori crude, fiind un leac la îndemână, în timpul secerișului.

Cu decoctul din flori se făceau spălături pentru dureri de ochi. Se credea în unele zone, că fiertura de albăstrele vindecă totdeauna ochii albaștri.

Se plămădea în vin sau bere pentru cei care nu puteau urina, iar pisată se lua ca purgativ.

Ceaiul se folosea pentru răceli și boli de piept.

La Măguri, se făceau cu ea abureli contra frigurilor.

Se mai folosea contra bolilor de piele fiertura din rădăcini, iar ceaiul din flori contra bolilor de rinichi.

Compoziție chimică: conține mici cantități de alcaloizi, hidrocarburi și substanțe terpenoide. Florile conțin tanin, glucozid: centaurina, pigment antocianic: cianina, ciorina, antocianide, mucilagii, săruri de potasiu și magneziu, substanțe amare.

Acțiune farmaceutică: astringent, antidiareic, crește diureza, calmant

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: afecțiuni renale și ale vezicii urinare, afecțiuni oculare, anorexie, atonie musculară, boli de piept, bronșite, boli intestinale (reface flora intestinală), calmant în iritații oculare, conjunctivite, crește diureza, constipație, colici intestinale și stomacale la sugari, cearcăne, diaree, dispepsie, disurie, eczeme zemuinde, eczeme pruriginoase, furunculoza pleoapelor, galactagog (crește cantitatea de lapte la femeile care alăptează), hemoroizi, infecții intestinale, indigestii, iritații oculare, înroșirea pleoapelor, ihtioză, pleoape căzute, psoriazis, rinichi, răceli, tăieturi, uscăciunea tegumentelor, ulcerații supurate.

Preparare: o linguriță de flori se va pune la 200 ml apă clocotită. Se va acoperi pentru 10 minute după care se strecoară. Se bea caldă înainte de mesele principale

-Florile proaspete se pot folosi zdrobite pe o bucată de lemn, apoi se vor aplica sub formă de cataplasme în cazurile în care se folosesc extern. Intern se va lua din această pastă câte o linguriță de 3 ori pe zi în afecțiunile de mai sus.

-Extern se poate pune tot din ceaiul de mai sus cataplasme sau comprese.

Tot din flori proaspete sau uscate se poate face tinctură. Pentru aceasta se vor pune 50 g de flori mărunțite la 250 ml alcool alimentar de 70°. Se vor ține într-un recipient închis timp de 15 zile la temperatura camerei agitând des. După 15 zile se strecoară și se va pune în recipiente mai mici la rece.

Se va face o cură cu această tinctură, la 1 litru de apă, se vor pune doar 10 ml de tinctură. Se agită apoi se va folosi extern, la răni sau intern se va bea în loc de apă de băut.

Se mai poate lua intern câte o linguriță diluată în apă de 3 ori pe zi.

-*Praf:* se va face praf din plantă uscată care se va măcina cu râșnița de cafea. Se va lua un vârful de cuțit, până la o linguriță de praf o dată și se va lua de 3 ori. Se ține sub limbă timp de 10 minute după care se înghite cu puțină apă.

Rețete combinate:

Boli de piept: se poate face ceai de albăstrele împreună cu: pătlagină, nalbă, lichen de islanda, brad. Una din ele sau mai multe pentru că vor avea un efect mai puternic.

Boli intestinale: pe lângă ceaiul de albăstrele se recomandă consumarea și a iaurtului, iar în cazul diareei se va face un ceai de albăstrele cu frunze de afîn.

Constipație: se pot combina albăstrelele cu aloe caz în care dă rezultate absolut uimitoare. Se vor face pentru aceasta

2 ceaiuri, unul dimineața și unul seara. Se poate lua și tinctură cu aloe.

Eczeme zemuinde: praf de albăstrele în combinație cu praf de aloe 1\1 aplicat local. La aceste afecțiuni cel mai bun rezultat se obține dacă se va spăla local cu soluție din 10 ml tinctură de arnică la 1 litru de apă.

Eczeme pruriginoase: se va amesteca cu ceai și suc de lămâie la o cană de ceai de albăstrele.

Galactagog: ceai de albăstrele împreună cu fenicul (măcinat) 1\1, 2 lingurițe din amestec la 500 ml apă clocotită. Se acopere pentru 10 minute, după care se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi.

Ihtioză: se amestecă ceai de albăstrele cu făină de in 1\1 și se aplică local timp de 8-12 ore, după care se va spăla și se unge local cu ulei de măsline. La fel se va proceda în psoriazis și la uscăciunea tegumentelor. Este un tratament de durată, dar ușor și dă bune rezultate. Se pot adăuga și comprese cu zer.

ALCANA

Alkanna tinctoria Fam. Boraginaceea.

Plantă ierboasă care crește sporadic în sudul țării, prin locuri nisipoase, grinduri, originară din nordul Africii.

Rădăcina pivotantă, lungă de 20-25 cm, de culoare roșie violetă închisă, conține alanină, folosită în industria cosmeticelor, în industria alimentară, textilă, etc.

Ca plantă medicinală se folosește doar pentru slabul efect diuretic pe care-l produce. Se va pune 1 linguriță de rădăcină mărunțită la 250 ml de apă. Se va fierbe apoi timp de 15 minute, după care se strecoară și se poate consuma îndulcită cu miere. Se poate consuma 2-3 căni pe zi din acest ceai.

Alior.

Euphorbia amygdaloides

Denumirea populară: alior, buruiană de friguri, buruiană de negi, buruiană de râie măgărească, laptele cânelui, laptele lupului, laur, lăptic, lilinăr.

În tradiția populară: plantele bine dezvoltate și înflorite se foloseau în multe sate, pentru vopsitul ouălor în galben sau a firelor și țesăturilor.

Aliorul, dozat cu grijă de bătrânele meștere, a avut multe întrebuințări în medicină atât în cea umană cât și veterinară. Latexul plantei se folosea contra pecinginei, negilor și bureților sau pistruilor.

În zona Branului se puneau în urechi contra durerilor de măsele.

Tulpinile florifere se fierbeau și decoctul ajuta la spălarea rănilor și râia.

Planta fiartă se puneau în legături contra durerilor de cap.

Se bea cu apă caldă ca purgativ, iar în hauri, cu făină de grâu, se lua pentru dureri de stomac.

Se fierbe în lapte dulce, ori numai în apă și se dădea contra frigurilor. Era folosit și la dureri reumatice, sau răni pe trupul bolnavilor. Se fierbea aliorul cu apă și cu zeama obținută se spălau, iar cu vrejul se făceau oblojeli la trup. Nu se mai folosește ca plantă medicinală fiind abandonată deoarece s-au descoperit altele cu efecte mai puternice în afecțiunile la care se folosea și care pe deasupra nu mai sunt toxice.

Compoziție chimică: latex, gumă, rășini, uleiuri grase și eterice, tanin, albumină, etc.

Proprietăți: are efecte contra distrugerii micozelor și este foarte util în tratarea eczemelor. Se mai poate folosi de asemenea la tratarea viermilor intestinali și ca revulsiv extern.

Toxicologie! Planta este otrăvitoare așa că se va lua intern cu mare atenție. La ochi poate să producă orbirea. Semințele pot chiar să omoare un om.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: negi, pecingine, etc.

Folosire: se utilizează latexul care se aplică local. Se obține din planta proaspătă.

ALOE VERA.

**Aloe Ferox, Aloe Perryi, Aloe Vulgaris,
Aloe Barbadensis, etc cuprinde peste 100 de specii.**

Fam. Liliaceae.

Compoziție chimică : se poate folosi oricare din aceste specii conțin : 0,10-0,25 g % aloe-emodol în stare liberă și 40% sub formă de aloină.

Mai conține de asemenea și alți derivați antracenici în parte liberi, în parte combinați sub formă glicozidică, aloină sau barbolină, rottlerină, rezine care prin hidroliză pot da acid cumaric, acid citric și rezinotanol (hidroliză alcalină) Rezinotanolul prin hidroliză dă aglicon tanolic. Conține acid salicilic, sulf, magneziu, alte minerale.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni : abcese, aciditate stomacală, afecțiuni oculare, afecțiuni intestinale, afecțiuni dermatologice, afecțiuni ale gurii, afecțiuni hepatice, alcoolism, alergie, angină, anorexie, arsuri, artrite, astm bronhic, atonie, boli de nervi, bronșite, cancer, cataracte, crampe, dermatite, colită, constipație, cefalee, diabet, dureri de stomac, dureri diverse, dispepsie, eczeme, edeme, fisuri anale, gangrenă, herpes genital, hemoroizi (extern), hipertensiune arterială, inflamații, mastoidită, neurastenii, obezitate, prostată, regenerarea țesuturilor, răni vechi sau supurate, reumatism, renale, paralizii, tromboflebită, tuberculoză pulmonară, tăieturi, tuse, ulcere la picioare, ulcer stomacal sau duodenal, viermi intestinali, viroze respiratorii, varice.

Mod de preparare : plantele de aloe se țin fără apă și la întuneric o perioadă de 5 zile. Se vor folosi doar plantele

care sunt trecute de 3 ani ca vârstă de vegetație. După această perioadă se vor tăia frunzele. Există mai multe procedee:

- Se pun la uscat pentru obținerea prafului din toată planta tăiată felii subțiri.

- Se extrage sucul care se pune la uscat formându-se praful.

Din ambele se poate face o tinctură. Se pune o parte de plantă și 5 părți de alcool de 70°. Se ține timp de 15 zile, după care se filtrează, iar lichidul obținut se pune în sticle de capacitate mică, ermetic închise. Se preferă sticlele de culoare închisă. Se ține la rece. Produsul este valabil 2 ani. Nu se folosește reziduul de pe fundul sticlei. Acesta va fi îndepărtat.

Planta proaspătă se va folosi doar la aplicații externe. Se taie în felii punându-se partea tăiată pe rană sau pe piele.

Proprietăți: digestiv 5-15 picături, înainte de mese diluate în ceai.

Aloe ca purgativ: 1 linguriță de tinctură luată cu 100 l apă sau ceai. Se ia după mese. Acțiunea se manifestă după 8-12 ore, rar după 24 ore, prin mărirea peristaltismului intestinal ca urmare a iritației nervoase determinate local în pereții intestinali.

Glicozidele oximetil-antrachinonice sunt absorbite de intestinul subțire și eliminate prin intestinul gros la nivelul căruia scindează enzimele. Doza purgativă se poate administra de 2-3 ori în decursul unei zile. Se evită în acest fel ca bolnavii sensibili cu hemoroizi să aibă neplăceri. Totuși cei cu hemoroizi, ar fi foarte bine să nu ia preparate cu aloe. Unii le interzic categoric.

Mai acționează și ca purgativ, tonic amar (anorexie), eupeptic dar și ca un bun antitoxic în special pentru ficat.

Se interzice la gravide, femei cu metroragii, la bolnavii cu hemoroizi, la cei cu nefrite.

Femeile care alăptează vor trebui de asemenea să nu consume aloe, deoarece trece în lapte.

Administrare:

-Un vârf de cuțit de praf se va pune sub limbă pentru 10 minute, după care se înghite cu puțină apă. Este foarte amar și din această cauză se ia foarte greu.

-Se pune în capsule de medicamente câte 0,5 g la capsulă și se iau intern de 3 ori pe zi înainte de mese.

-Se va face ceai din 1 linguriță de praf pus la 250 ml apă clocotită. Se acopere pentru 10 minute după care se filtrează și se consumă, preferabil îndulcit cu miere, dacă nu est vorba și despre diabet.

-Praf se presară pe răni externe.

-Praf în amestec cu ulei, grăsimi diferite (unt, smântână, untură de porc, lanolină, vaselină) transformându-se în creme sau unguente care se vor aplica extern. Se pune 1 parte plantă praf și 3 părți grăsimi.

-**Tinctură**- se va pune 50 g de praf la 250 ml alcool alimentar de 70°. Se ține timp de 15 zile agitând des sticla. Se filtrează și se pune în sticlute de capacitate mai mică la rece. Se va lua câte 10 picături-1 linguriță de 3 ori pe zi. Se poate face tinctură și din plantă proaspătă tot în acest fel.

-Plantă proaspătă se taie și se pune cu tăietura pe rană.0

Aloe ca purgativ- o linguriță de tinctură diluată în 100 ml apă sau ceai. Se ia după mese. Acțiunea se manifestă după 8-12 ore, rar după 24 ore, prin mărirea peristaltismului intestinal ca urmare a iritației nervoase determinată local în pereții intestinali.

Glicozidele oxi-metil-antrachinonicele sunt absorbite de intestinul subțire și eliminate prin intestinul gros la nivelul căruia scindează enzimele.

Doza purgativă se poate administra de 2-3 ori în cursul unei zile. Se evită în acest fel ca bolnavii sensibili cu hemoroizi să aibă neplăceri. Totuși cei cu hemoroizi ar fi foarte bine să nu ia preparate cu aloe decât extern sub formă de unguente unde sunt foarte activi.

Mai acționează și ca purgativ, tonic amar, în anorexie, eupeptic dar și ca un bun antitoxic în special pentru ficat.

Praful se va lua câte 0,10-0,20 g ca digestiv și 0,10-0,30 g ca purgativ.

Nu de mult aloe era considerat util doar pentru efectul laxativ, dar datorită ultimelor cercetări s-a descoperit că această plantă, care se găsește în cantități foarte mari în special în Africa este foarte utilă în restul de afecțiuni descrise mai înainte.

Este de remarcat că aceste efecte au fost sesizate totuși de foarte mult timp de către populația localnică care folosea aceste plante la aceste afecțiuni de sute de ani. Recent abia s-a descoperit că toate aceste credințe au un suport științific.

Rețete cu aloe și combinații-

Aloe cu propolis- 100 ml de tinctură de aloe se pun împreună cu 30 ml de tinctură de propolis 30 %. Este foarte indicată atât intern cât și extern având rol de refacere celulară, regenerare, cicatrizare celulară, antibiotic, etc. Este unul dintre cele mai eficiente antibiotice folosite la foarte multe afecțiuni. Posologie- o linguriță de 3 ori pe zi diluată în puțină apă.

Aloe cu ulei de cătină- se vor pune la 100 ml tinctură de aloe 30 ml ulei de cătină. Se va agita foarte bine înainte de întrebuințare. Este util în toate afecțiunile pielii când se constată uscăciunea exagerată a tegumentelor, dar și în eczeme, psoriazis, ihtioză. Se poate aplica în strat subțire, după care se va aplica un pansament. Pansamentul se va schimba la 24 ore.

Aloe cu miere- praf de aloe și miere cât cuprinde, se folosește intern o linguriță de 3 ori pe zi sau extern în aplicații locale, apoi se pansează pentru 24 ore. Este utilă chiar la cancer sau ulceratii atât la piele cât și în interiorul organismului la diferite răni, chiar și după operații.

Aloe cu ulei de măsline- o linguriță de praf de aloe la 50 ml ulei. Se poate folosi intern pentru toate afecțiunile în care se indică acțiunea de curățire a organismului, în special în bolile cronice.

Vin cu aloe- un litru de vin roșu și 10 g de praf de aloe. Se va ține la macerat o perioadă de 8 zile, după care se folosește. Nu este nevoie să se filtreze. Înainte de folosire se agită sticla pentru că are tendința de a se sedimenta.

Creme cu aloe- se folosește o linguriță de praf de aloe și 50 g de materie grasă. Aceasta poate fi- untură, ulei (se pune și ceară de albine), smântână, unt, lanolină, vaselină, etc. Se indică la toate afecțiunile dermatologice sau în cosmetică atât pentru vindecare cât și pentru întreținere.

Mai sunt foarte multe posibilități de folosire a acestei plante însă ne oprim aici pentru a lăsa loc și fanteziei cititorilor sau celor care doresc să folosească această plantă.

ALUN

Corylus avellana Fam Betulaceae

În tradiția populară: a avut multe întrebuințări magice, casnice, medicinale.

Cu un bețișor de alun verde înfierbântat în spuză se ardeau păduceii din talpă.

La bube dulci, eczeme și pecingine se folosea seva ce iese din capetele verzi, când sunt puse pe foc, sau se spălau cu decoctul din coajă și frunze.

În Brăila, alunele se pisau, se puneau în rachiu de drojdie cald, amestecat cu undelemn și se dădea contra vătămăturii.

În Vâlcea ceaiul din flori de alun se dădea în boli de piept. În Moldova se făceau băi la copii slabi cu ramuri fierțe.

Cu alune arse și muc de lumânare se seu se ungeau copii pe sprâncene, ca să le crească mari și negre.

Compoziție chimică: fructele conțin ulei, amidon, zahăr, beta- caroten, hidrați de carbon, calciu, fier, fosfor, grăsimi proteice, zinc, seleniu, sulf, etc. Scoarța și frunzele tanin, ulei eteric, quercitină. Fructele conțin aproape 70% din greutate materii grase și aproape 20% materii azotate.

Acțiune farmaceutică: infuzia de alun frunze este depurativă pentru sânge. Polenul florii se folosește cu succes în epilepsie. Decoctul scoarței în tratamente externe la ulcere varicoase și alte boli dermatologice chiar atone.

Preparare- fructele se pot consuma după ce se înlătură coaja. Se pot măcina și se amestecă cu miere polifloră.

Ulei de alune- presat la rece este foarte util contra teniei. În acest caz se va lua câte o linguriță pe nemâncate câteva zile la rând. Tot acest ulei se mai folosește și la diferite preparate cosmetice, deoarece uleiul de alune ajută la o mai bună lubrifiere a pielii în cazul pielii uscate la ihtioză, psoriazis, etc.

Frunzele de alun- se folosesc la prepararea unei infuzii făcute din 2 lingurițe de frunze zdrobite care se vor pune în 250 ml apă clocotită. Se ține apoi acoperit pentru 10 minute, după care se strecoară. Se folosește de exemplu împreună cu ceaiul de castan în afecțiuni circulatorii ca; varice, flebite sau alte afecțiuni ale inimii.

Tinctură din frunze; o parte frunze de alun mărunțite se pun la 5 părți de alcool alimentar de 70° se țin la temperatura camerei timp de 15 zile după care se strecoară. În timpul acesta se vor agita de mai multe ori pe zi pentru a extrage principiile active din plante.

Se va folosi diluat o linguriță în 100 ml apă. Se poate folosi și 10 picături în afecțiuni mai ușoare. Se poate folosi de 3 ori pe zi chiar și în cure de lungă durată.

Praf din frunze de alun; frunzele uscate se macină cu râșnița de cafea, se cern apoi prin sită fină. Se va lua câte

un vârf de cuțit sub limbă de 3 ori pe zi. Se va ține apoi timp de 10 minute, după care se înghite cu puțină apă.

Macerat în vin; scoarță 50 g măcinată se pune la 1 litru de vin de bună calitate, preferabil alb, se ține apoi timp de 8 zile agitând des, după care se strecoară. Acest preparat poate fi folosit la răni atât intern cât și extern, ulcere varicoase, stomacale, sau chiar răni vechi, etc.

Se poate consuma intern câte 50 ml de 3 ori pe zi în cazurile în care se dorește refacerea circulației sângelui sau în alte afecțiuni.

Mugurii de alun; se fac din 1 parte muguri proaspeți zdrobiți și 5 părți alcool alimentar de 70°. Se țin o perioadă de 15 zile agitând des pentru ca să se extragă principiile active din plantă. Se strecoară. Se pun în sticlute de capacitate mai mică la rece. Acest preparat conține un hormon de creștere foarte util în foarte multe afecțiuni. Tinctura de muguri de alun în combinație cu tinctura de castan 1 la 1 este utilă în cazurile de afecțiuni circulatorii sau paralizii.

Copii vor lua câte 5-15 picături de 3 ori pe zi în funcție de vârstă și greutate diluate în ceai, iar adulții pot să ia câte o linguriță de 3 ori pe zi. Se poate întrebuința și la afecțiunile datorate bătrâneții.

Această tinctură o găsiți gata preparată de Plantextract Cluj la orice magazin de produse naturiste sau Plafar. În cazul în care o luați preparată va trebui să respectați instrucțiunile de administrare ale producătorului.

Se indică la următoarele afecțiuni pe lângă cele deja menționate; afecțiuni circulatorii, afecțiuni cardiace (se pot adăuga și alte plante –levănțică, vâsc, traista ciobanului), boli pulmonare, colică nefritică, convalescență, creștere (fructe și tinctură), anemie, fructe în cure de cât mai lungă durată, dereglări glandulare, depresie, dermatoze, diabet, eczeme zemuinde, edeme ale gambelor, flebite, hipertensiune arterială- tinctură din frunze împreună cu tinctura de vâsc și

păducel. Litiaze urinare-ulei, neurastenii-fructe, periflebite, plăgi atone, răni, stări febrile, stres, ulcerele pielii, varice, tuberculoză pulmonară- consumul a cât mai multe fructe simplu sau măcinate cu miere.

AMĂRALĂ

Polygala vulgaris Polygala amara Fam. Polygala.

Denumiri populare: amăreală

În tradiția populară: se folosea la vărsat, în boli de piept și la băi contra reumatismului. Se fierbea și în lapte dulce cu care se spălau copiii pe față, ca să nu le rămână pete după vărsat. Din tulpini florifere se făcea un ceai contra tusei și durerilor de piept. Lăstarii floriferi se utilizau sub formă de infuzie sau sirop pentru combaterea tusei, catarului, astmei, gripei, bronșitei, etc.

Compoziție chimică: saponine triterpenice, substanțe amare (poligalină), materii tanante, salicilat de metil sub formă de glicozidă și saponine terpenice.

Acțiune farmacologică: excită secrețiile și în special secreția bronhică.

Mod de folosire: se folosește 2 lingurițe de plantă mărunțită se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se acopere pentru 10 minute, după care se strecoară. Se poate îndulci cu miere polifloră, dacă nu aveți diabet. Se pot consuma 2-3 căni pe zi în tratamente de lungă durată.

-2 lingurițe de plantă se vor pune cu 250 ml apă și se vor fierbe timp de 15 minute. Se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni pe zi în special la bronșite, astmă, etc, ca expectorant.

Se folosește la următoarele afecțiuni: astm, bronșite, cataruri respiratorii, gripă, tuse.

Se pot consuma câte maxim 3 căni pe zi și nu este indicată supradozarea sau folosirea unei perioade mai lungi de tratament pentru ca organismul să nu devină alergic.

ANASON

Pimpinella anisum Fam. Umbelliferae

Denumiri populare: anason stelat, bădian

În tradiția populară: se întrebuițua la prepararea unor băuturi alcoolice și ca aromatizant în industria farmaceutică și alimentară. Ceaiul din frunze sau decoctul din semințe se lua contra răcelii și răgușelii.

Cu semințe se făceau abureli contra durerilor de cap, iar cu frunzele crude, zdrobite în unt, cataplasme contra durerilor de urechi. Ceaiul sau decoctul se lua în bolile de stomac și de intestine.

Compoziție chimică: fructe- ulei volatil 1,2-3 % din care 15-20% ulei gras, 20% albuminoide și mucilagii. Uleiul volatil are 80-90% derivați fenolici, crezol, acid anisic, astragal, etc. Mai conține: anetol foarte mult (80-90%), aldehidă anisică, lipide, substanțe minerale, protide, zaharuri, amidon.

Acțiune farmaceutică: datorită uleiului volatil, stimulent al funcțiilor pancreatice și intestinale, aromatizant, antiseptic, carminativ, ușurează evacuarea gazelor intestinale și stomacale, expectorant, stimulează apetitul ajutând digestia, diuretic, antihelmitic, antispasmodic intestinal. Stimulează secreția salivară și sunt galactagog. Ajută la digestie, calmează spasmele nervoase, favorizează circulația și menstruația dificilă. Este un bun diuretic.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: afecțiuni intestinale, afecțiuni respiratorii, afecțiuni urinare (este și antibacterian), anorexie, artrită, balonări abdominale, bronșite, cefalee (în special praf sub limbă), diabet, dispepsie, enterite (pentru efectul antibacterian), infecții intestinale, insomnie, insuficiență pancreatică și intestinală, litiaze de orice fel, parazitoze digestive, reumatism, tuse dureroasă uscată, viermi intestinali.

Contraindicații: ulcer gastro-intestinal, colită. Nu se vor consuma semințele vechi deoarece pot deveni toxice.

Preparare: o linguriță se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acopere pentru 10 minute după care se strecoară. Se va bea fracționat înaintea meselor principale

ANGELICĂ

Angelica arhanghelica Fam. Umbelliferae

Denumiri populare: aglis, aglice, balaban, barba caprei, cârțițe, coada mielului, feregea albă, floarea soarelui de câmp, iarbă neagră, iglice, mărcuțe, smeoai, teișor, turiță albă. O plantă deosebită care se găsește foarte rar în flora spontană, dar care se cultivă foarte mult pentru efectele care le are în diferite afecțiuni. Este foarte utilă în multe afecțiuni, dar se poate consuma chiar și de cei care nu au nici o afecțiune pentru efectele deosebite pe care le are asupra organismului. Chinezii o numesc Dong-Quoi și o recomandă și ei la foarte multe afecțiuni.

În tradiția populară: planta se cultivă fiind întrebuințată în farmacie, în industria băuturilor alcoolice, la prepararea aperitivelor și lichiorurilor.

Se lua pentru “întărirea inimii” ca expectorant și pentru calmarea durerilor de stomac.

Cu decoctul amestecat cu oțet se făceau frecții și băi contra durerilor de spate și reumatism. Rizomul sau fructele plămădite în rachiu se drojdie se luau contra vătămăturii și ca tonic gastric.

Cataplasme din frunze unse cu frunze de rută și miere, se puneau pe mușcături de șarpe și câine, după ce se storcea sângele din rană.

Compoziție chimică: rizomul și rădăcinile au miros aromat și gust dulceag-amăru, conțin ulei volatil 1% bogat în hidrocarburi ciclice aromatice, cumarine și furanocumarine, angalicină, acid angelic și valerianic, acid malic, angelină, amidon, lactone, oxid de fier, substanțe amare, rășini, tanin, zaharoză, pectine.

Acțiune farmaceutică: tonic gastric și carminativ. Această plantă poate să potențeze activitatea hormonilor feminini și masculini și de asemenea să regleze toate glandele din organism.

Nu se recomandă femeilor care au ciclul menstrual prea abundent în perioada ciclului, deoarece ajută tocmai la venirea menstruației (se face decoct din semințe 3 căni pe zi).

Este un excitant al poftei de mâncare și în special în anorexia de natură psihică.

Forme de preparare:

-2-5 g de plantă- rădăcină sau semințe măcinate se lasă de seara până dimineața în 250 ml apă. Dimineața se filtrează și se pot bea 3 astfel de ceaiuri fără să se încălzească. Este cea mai eficientă formă de tratament cu această plantă.

Decoct: (pentru uz extern) 10-15 g de plantă mărunțită se fierbe timp de 10 minute, apoi se strecoară. Se folosește în toate afecțiunile unde se cere un tratament extern.

Comprese, cataplasme care se vor schimba în funcție de toleranță. În cazul durerilor sau pentru a acționa mai rapid se vor aplica calde din plante fierte care se vor pune între 2 bucăți de pânză.

Pulbere de plantă uscată: 2-4 g pe zi în toate afecțiunile interne. Se va ține sub limbă o perioadă de câteva minute și apoi se înghite cu puțină apă. Este tratamentul cel mai bun și rapid pentru dereglările glandulare. Datorită faptului că se ia sub limbă pătrunde foarte repede în circuitul hormonal, contribuind la reglarea hormonală. Se ia întotdeauna înainte de mese cu 15 minute.

Decoct din 2 lingurițe de rădăcini mărunțite la 250 ml apă. Se fierb timp de 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni pe zi.

Vin: la un litru de vin (preferabil alb) de struguri ne stropiți direct de la producător, se vor pune 50 g de rădăcină sau semințe măcinate. Se poate pune și puțin praf de

scorțișoară. Se lasă la temperatura camerei o perioadă de 8 zile, agitându-se des. După 8 zile se va strecura și ceea ce s-a obținut se completează cu vin până la un litru. Se ține la rece bine închis. Se poate lua câte 100 ml pe zi împărțit în trei reprize. Nu este indicat ca acest vin să se consume în cantități prea mari, deoarece poate produce perturbări în organism.

Este bine ca acest vin să se ia cu 15 minute înainte de mesele principale.

Tinctură: o parte plantă bine mărunțită (preferabil măcinată cu râșnița de cafea foarte fin) și 5 părți alcool alimentar de 70°, se pun într-un recipient care se poate închide ermetic. Se va ține timp de 15 zile agitând des. Se va strecura apoi și se pune în recipiente mai mici la rece, preferabil în sticle de culoare închisă. Se poate păstra la rece o perioadă de 2 ani.

Administrare: 5 picături până la o linguriță de tinctură se vor pune în 100 ml apă și se ia de 3 ori pe zi cu 15 minute înainte de mesele principale. Se poate folosi o perioadă lungă fără nici o reacție secundară nedorită. Se poate folosi și extern diluat cu apă la diverse afecțiuni (dureri, răni, cancer, etc).

Oțet: la 50 g plantă măcinată se va pune 1 litru de oțet de mere cu miere de albine. Se ține o perioadă de 8 zile agitând des. După 8 zile se strecoară. Se poate folosi după strecurare. Este util în special în cazul mâncărimilor de diferite etiologii și la dureri. Este bun de asemenea și la alte tratamente (hirsutism).

Această plantă se poate folosi la următoarele afecțiuni: aciditate gastrică, afecțiuni intestinale și stomacale, afrodisiac, acnee, amețeli, anaciditate gastrică, angină pectorală, anemie, anorexie, aritmii cardiace, artrite, astm nevrotic, boli nervoase, bronșită acută și cronică, bufeuri (de căldură), bulimie, cefalee, cancer, constipație, contuzii, cosmetice, convalescență, crampe uterine, dereglări

hormonale în special la glandele feminine, diabet, digestie dificilă, dispepsii, dismenoree, distonii neuro-vegetative, dureri reumatice, dureri de spate și musculare, endometrite, enterite, erupții tegumentare, fermentații intestinale, gastrită, gripă, hepatită cronică, hepatită virală, hemoragii interne, hipertensiune arterială, hipomenoree, hirsutism, impotență, indigestie, insomnii, întârzierea dezvoltării mintale, îmbătrânire prematură în special la femei, iritații, isterie, leziuni cutanate, leziuni stomacale și intestinale, menopauză (ajută la producerea de estrogeni de către organism și la lubrifierea uterului, ca și la o reglare glandulară), meteorism, migrene, naștere (ușurează nașterea relaxând musculatura uterului și cea intestinală), nefrite, nevralgii diverse, paralizie, pecingine, prurigo, plăgi, psoriazis (extern, iar intern se va consuma țelină și morcov, apoi se va sta la soare, în acest fel se înlocuiește cu mare succes Puva dermatologic), rectocolită, reumatism, scleroză în plăgi, sincope, slăbiciune generală, spasme vaginale, sterilitate feminină și masculină, stomatită, stres, tumori, tulburări ale ciclului menstrual, tuberculoză, ulcer stomacal, ulceratii ale pielii, vaginite, zona- Zoster.

Bine înțeles acestea sunt cele mai semnificative întrebuințări însă această plantă așa cum am mai spus se poate da în orice afecțiune, mai ales atunci când nu există un diagnostic cert și trebuie acționat rapid. De aceea este bine ca oricine să aibă în casă această plantă. Pentru a putea păstra mai mult timp această plantă se va face tinctură din plantă care se poate păstra timp de 2 ani și se folosește foarte ușor. De asemenea sub formă de tinctură acționează foarte rapid fiind regăsită la 15 minute de la administrare în sânge.

Mai notăm că planta are și o aromă plăcută care se poate folosi și la aromarea mâncărilor dându-le un gust rafinat.

ANGHINARE

Cynara scolymus Fam. Compositae

În tradiția populară: planta se cultivă prin grădinile țărănești din unele zone, ca plantă ornamentală.

Se folosește în afecțiuni hepatice, bolile intestinului gros, și colite. Ceaiul din frunze se lua în bolile de ficat și splină, cu efecte foarte bune.

Compoziție chimică: este o legumă nutritivă, bogată în hidrocarbonați. Frunzele conțin cinarină, oxidaze, polifenoli, flavone: cinarozidă, scolinozidă, inulină și alți derivați ai acizilor cafeic și chinic, precum și un principiu amar, acid clorogenic, acizi aminați, săruri de potasiu și magneziu, substanțe minerale, etc. Hidrați de carbon fructosigeni și insulină ceea ce face să fie utilă la tratarea diabetului.

Acțiune farmaceutică: în industria farmaceutică se prepară din plantă un extract apos deproteinizat, cu acțiune colagogă și coleretică, indicat în insuficiențele hepatice și boli alergice pe fond hepatic. Antiseptic, cicatrizant, decongestiv. Frunzele măresc secreția biliară și diureza și scad conținutul sângelui în colesterol (stimulând metabolismul colesterolului în ficat), antidiabetică. Tonic al celulei hepatice, purifică sângele.

Nu se folosește de femeile care alăptează pentru că diminuează cantitatea de lapte.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: afecțiunile inimii, angiocolite, anorexie, angină pectorală, ateroscleroză, artrită, boli de ficat, boli de rinichi, boli ale tubului digestiv, celulită, ciroze, colecistită, congestie hepatică, constipație, diabet (scade nivelul zahărului din sânge), dischinezii biliare, dureri de cap, eczeme, enterocolită, fermentații intestinale, gută, hemoroizi, hepatică cronică și acută, hipercolesterolemie, hipertensiune arterială, intoxicații, insuficiență hepatică, icter, laringită acută, migrene digestive, nefrite cronice, obezitate, plăgi, prurit, regenerare celulară, răgușeală, retenția apei, reumatism, surmenaj, toxiinfecții

alimentare, urticarii, varice, vărsături, vertij (amețeli) zgomote în urechi.

Preparare:

-Este una dintre plantele care acționează foarte puternic, de aceea se face doar un ceai dintr-o linguriță de plantă la 500 ml apă clocotită. În cazul în care se supra dozează, poate da senzații de intoxicare cu vărsături și colici hepatice, pentru că ficatul nu se poate debarasa așa de repede de toxinele acumulate. Este bine ca acest ceai să se bea cu lingurița și să nu se bea cantitatea de plantă indicată.

- 2 lingurițe de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se va acoperi apoi timp de 10 minute după care se strecoară. Se bea înaintea meselor principale. Există mai multe modalități dar cea mai eficientă în tratament pare aceea care indică ca la fiecare 2 săptămâni să se mai adauge o linguriță la acest ceai și să se facă așa 3 luni, apoi o pauză de 10 zile după care se va repeta. După fiecare cană de ceai se va culca timp de 30 minute pe partea dreaptă.

-*Praf de anghinare*: se va măcina cu râșnița de cafea și se pune apoi sub limbă o cantitate de un vârf de cuțit. Se va ține timp de 10 minute după care se înghite cu puțină apă.

Tinctură de anghinare: Se va pune 50 g de plantă mărunțită la 250 ml alcool alimentar de 70°, se ține timp de 15 zile agitând des recipientul care trebuie să fie închis etanș pentru a nu se evapora alcoolul. Se va strecura apoi și se va lua între 5 picături până la 15 picături de 3 ori pe zi, în diluție cu un ceai sau apă. Se ia înainte de mesele principale.

Este bine ca întotdeauna când se consumă aceste ceaiuri să se stea culcat pe partea dreaptă timp de 30 minute, după consumul lor.

Contraindicații: afecțiuni acute renale și hepatobiliare.

ARDEI

Capsicum annum Fam. Solanacee.

Denumiri populare: ardei borcănos, ardei capia, ardei iute, ardei lung, ardei roșu, ardei verde, beșică, boia, chiparcă, chipăruș, chipăruș iute, chiper lung, piparcă, piperul bulgarului, piper turcesc, piper roșu, poprică, poprică dulce, poprică iute, popivnic, tiuper amar, tiuper dulce.

În tradiția populară: se cultivă soiuri dulci de ardei care se consumă proaspete, sub formă de salate sau diferite preparate și soiuri iuți, care se consumă proaspete sau uscate și servesc la condimentarea alimentelor. Fructele se usucă și se macină, obținându-se boia dulce sau iute condiment obișnuit la colorarea mâncărilor, slăninilor și a altor preparate din carne.

În Banat bătrânele spuneau că scapă de friguri bolnavul care bea dintr-o dată un pahar de vin roșu, în care s-a pus o lingură de ardei ori hrean.

Ardeiul pisat cu sămânță de ciumăfaie, pus în spirt și ținut 9 zile la căldură, se strecura încetșor și apoi se făceau cu el frecții contra junghiurilor, durerilor de mâini, de picioare.

Compoziție chimică: glucoză, fructoză, zaharoză, amidon, pectine, lipide, carotenoide, bogat în vitamina A și mai ales B1, B2, C, E, P, PP, enzime, precum și ulei eteric, alcaloidul capsaicină care este o substanță iritantă revulsivă în special în cel iute, substanțe colorate de natură carotenoidică (capsorubina, capsantina, zeaxantina, luteina, criptoxantina și urme de beta-carotenă) substanțe minerale.

Acțiune farmaceutică: stimulent rubefiant, revulsiv, și lubrifiant. Ardeiul iute determină la nivelul pielii o congestie și intensifică circulația. De asemenea se remarcă o decongestionare în profunzime ca urmare a activării circulației. În doze mici este eupeptic iar în doze mari este purgativ. Este un excitant digestiv energetic și sialogog. Extern ca rubefiant și revulsiv în dureri reumatice, nevralgii,

lumbago, torticolis. Este util în caz de hemoragie urinară, dizenterie, etc.

Se folosește în diferite preparate:

Ardei iute mărunțit sau chiar măcinat în amestec cu puțină sare, peste care se pune puțin alcool sanitar și un pic de oțet. Se folosește apoi la frecții reumatice. După ce se obține calmarea durerii, de multe ori trebuie să se procedeze la spălarea tegumentelor preferabil cu apă caldă.

- Pulbere de ardei luată progresiv începând cu 0,10- 0,30 g o dată și luată de 3 ori pe zi.

Tinctura de ardei iute. Se macină ardeiul, apoi se va pune peste pulbere de 5 ori mai mult alcool sanitar. Se ține o perioadă de 15 zile agitând des și se poate apoi folosi la frecții care au rostul de a restabili circulația sângelui perturbată, sau pentru a ajuta la alopecii, irigând mai bine pielea capului.

Această tinctură se poate aplica pe o bucată de vată și apoi cu această vată numită termogenă, se fac aplicații locale, pentru a intensifica circulația sângelui, sau pentru calmarea durerilor. Se va pune doar atâta tinctură cât poate suporta fiecare în funcție de sensibilitatea locală. Nu se aplică pe tegumente lezate. Se mai poate dilua cu apă dacă nu se suportă concentrația respectivă.

În cazul în care aveți o disfonie (sau o oboseală a corzilor vocale), se va face un decoct de ardei iute. Se taie un ardei iute și se va fierbe timp de 15 minute în 250 ml apă. După strecurare se va face gargară. Aceasta face ca circulația sangvină la nivelul gâtului să se intensifice, lucru care duce la refacerea rapidă a vocii.

Tinctura de ardei iute este utilă celor care doresc să se lase de viciul beției. Cu o seringă cu mare atenție fără să se deterioreze dopul sticlei se va introduce fără știrea celui care va consuma o cantitate de 5 ml de tinctură de ardei la o sticlă de 500 ml. Se va da apoi săl consume fără să i se spună

nimeni ce consumă. Se va face acest lucru mai multe zile la rând eventual chiar măbind treptat doza de tinctură de ardei iute introdusă în sticle. Se va face acest lucru până când omul nu va mai suporta alcoolul și se va lăsa de băut.

Se mai folosește la următoarele afecțiuni: algii, alopecie, angină pectorală, artrită, atonie digestivă, constipație, crampe musculare, dispepsie atonică, dizenterie, dureri de gât, dureri reumatice, afecțiuni ale corzilor vocale, entorse, hemoragie urinară, hemoroizi, gripă, gută, guturai, lumbago, nevralgii diverse, paralizii, paraziți intestinali, peladă, răceli, reface vasele de sânge, torticolis, tuse, varice.

Ardeiul gras stimulează secreția gastrică util în dispepsie atonică, fortifică vasele de sânge și este antihemoragic.

Notăm faptul că cei care au diverse afecțiuni ale stomacului, ficatului, căilor urinare sau au hemoroizi, ar trebui să nu consume ardei iuți, care pot agrava aceste afecțiuni.

Nu putem însă să nu accentuăm faptul că acesta este foarte util în foarte multe dureri.

ANIN ALB

Anus incata Fam. Betulaceea.

În tradiția populară: lemn ușor și moale cu aceleași întrebuințări ca și cel negru. Se folosea la prelucrarea pieilor de opinci. Coaja arinului alb sau negru se folosea la vopsit în negru, lână și pănură, fire pentru alte țesături.

Frunzele se puneau la răni și tăieturi, în contra opărelilor și transpirației picioarelor.

Compoziție chimică: conține mai ales în coajă tanin și coloranți.

Folosire: se folosește foarte rar doar în diaree când se ia o lingură de coajă care se fierbe la 250 ml apă timp de 15 minute, după care se strecoară. Se mai poate de asemenea folosi extern tot un decoct mai concentrat.

Se utilizează la: amigdalită, arsuri, boli de piele, diaree, eczeme zemuinde, erizipel, gingivite, răni, stomatite, tăieturi, transpirație excesivă, ulcere cronice de piele.

Preparare: 1 linguriță de frunze sau coajă se pun la 250 ml apă. Se fierb timp de 5 minute, apoi se strecoară. La tratamentele interne se pot lua 2 ceaiuri pe zi. Pentru extern se va folosi cantitate dublă de plantă.

Se poate folosi la diferite hemoragii punând praf de plantă măcinată fin cu râșnița de cafea. Se pune pe rană direct.

ANIN NEGRU

Alnus glutinosa Fam. Betulaceea.

În tradiția populară: lemn ușor moale, puțin durabil prețuit pentru furnire și construcții sub apă. Scoarța se folosea peste tot pentru colorare în negru.

Frunzele crude se puneau pe tăieturi, cu cele pălite în foc se oblojeau rănilor, iar pisate și amestecate cu sare se puneau pe păducei. În ținutul Sucevei trei bolnavi de gușă rodeau împrejur coaja de pe trei arini, în ziua de vinerea seacă.

Scoarța de arin negru se puneă pisată cu făină pe bube rele. Se mai făceau băi contra transpirației picioarelor și a reumatismului.

În unele părți se puneau în pat ca să doarmă bolnavul de reumatism pe ele, se schimbau mereu, timp de câteva săptămâni. Se mai întrebuința coaja contra durerilor de măsele. Ceaiul din muguri se lua contra durerilor de stomac, iar decoctul ameiilor contra diareei.

Se folosește extrem de rar și doar în sate tot pentru afecțiunile folosite tradițional

Acțiune farmaceutică: se folosesc scoarța, mugurii, frunzele. Sunt un tonic amar, antiseptice, dezinfectante, sudorific, astringent, antidiareic, cicatrizant, hemostatic, etc.

Se folosește la următoarele afecțiuni: afecțiuni gastrice cu hemoragii chiar, afecțiuni dermatologice, diaree, dureri stomacale, enterite, febră, hemoragii ușoare, leucoree, oprirea secreției de lapte, reumatism, transpirații abundente, stomatite, ulceratii.

Preparare:

- 1 linguriță de frunze mărunțite, coajă sau muguri zdrobiți se pun la 250 ml apă. Se fierbe apoi timp de 5 minute. Se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni pe zi. Extern se va dubla cantitatea de plantă.

Tinctură din muguri. Se vor lua câte 10 picături o linguriță de 3 ori pe zi. Există gata preparată în orice magazin de produse naturiste și este foarte eficientă. Este preparată de către Plantextract- Cluj-Napoca.

În cazul în care optați pentru acest preparat este foarte simplu, pentru că această firmă vă oferă și detaliile de administrare, pe care va trebui să le respectați.

ARMURAR.

Silybum marianum Fam. Compositae

În tradiția populară: cultivată prin grădinile țărănești. Rădăcinile, frunzele și fructele s-au folosit în medicina populară în boli de ficat și splină.

În Vrancea la Nereju, sămânța "ursită" se pune în rachiu de tescovină și se lua pentru argint.

A fost un leac obișnuit pentru armurare (sifilis), de aceia se cultiva în grădinile țărănești din multe zone.

Compoziție chimică: conține substanțe amare, amine, tanin. La început sa crezut că această plantă conține doar silimarină, dar ulterior sa descoperit că această substanță este compusă din derivați flavonoidici ai coniferolului.

Acțiune farmacologică: hepato-protectoare, favorabilă în tratamentul cirozei, hepatitelor, insuficienței hepatice, cât și în intoxicațiile cu ciuperci (alfa-amanitină și faloidină) substanțe existente în ciupercile otrăvitoare.

Frunzele se pot consuma în salate fiind un stimulator al stomacului și totodată un calmant.

Preparare: întrucât vorbim doar de semințele care se comercializează le centrele plafar, vom spune doar prepararea acestora.

La 250 ml apă clocotită se va pune doar o linguriță de semințe proaspăt măcinate. Este foarte important să se macine doar în momentul în care se prepară pentru a nu se oxida. Se acopere pentru 10 minute, după care se strecoară. Se pot consuma 2 căni pe zi. Este bine ca prima să fie consumată dimineața la trezire, înainte de micul dejun, apoi se va sta culcat pe partea dreaptă timp de 30 minute, după care puteți să vă continuați activitatea de peste zi. Cealaltă cană se bea în două reprize înaintea meselor cu 15 minute.

Cura cu acest ceai durează 15-20 zile, apoi se va face o pauză de 15 zile și se poate relua.

Frunzele se pot consuma verzi la salate fiind foarte utile în afecțiunile digestive sau cele interne.

Tinctura- se macină semințele (50 g) și se vor pune într-o sticlă care se poate închide ermetic împreună cu 250 ml alcool alimentar de 70°. Se ține la temperatura camerei agitând des. Se strecoară apoi și se filtrează. Se pune în sticle mai mici la rece unde se pot ține timp de 2 ani.

Administrare: se poate lua singură sau în diferite asociații cu alte tincturi în funcție de afecțiunile care le are omul. Se pot lua între 10 picături o linguriță care se vor lua cu 15 minute înainte de mesele principale. Este foarte bine ca după ce se ia să se stea culcat pe partea dreaptă, mai ales dacă se ia pentru ficat. După 20 zile de tratament se va face o pauză de 15 zile și apoi se poate relua.

Praf: se macină fin semințele și se va pune un vârf de cuțit de praf sub limbă. Se ține timp de 10 minute, după care se va înghiți cu puțină apă. Se ia de 3 ori pe zi . La 20 de zile

se face de asemenea o pauză de 15 zile, după care se poate relua.

Este util la următoarele afecțiuni: afecțiunile splinei, boli ale ficatului foarte diverse, bolile vezicii biliare, cancer (diminuează efectele secundare în cazul tratamentului chimioterapic), ciroze, constipație, digestii dificile, dispepsie, hepatite cronice, hemoroizi, hipertensiune arterială, icter, infecții hepatice, insuficiență hepatică, ipohondrie, litiază biliară (cu turiță mare și ulei), menoragii, varice, vărsături.

Este indicat să nu se supra dozeze și să se facă o pauză după 20 de zile de tratament. În cazurile în care nu se poate indica tinctura (din cauza alcoolului) se vor folosi sub formă de praf aceste semințe.

Este o plantă care nu trebuie să fie neglijată atunci când există o afecțiune a ficatului. Se poate de asemenea încerca în afecțiunile splinei și pancreasului.

ARNICĂ

Arnica montana Fam. Compositae

Denumiri populare: carul-pădurilor, carul zânelor, ciudă, cujdă, iarba-soarelui, podbal, podbal de munte, roit, tabacu-câmpului, țâța-oilor.

În tradiția populară: frunzele se puneau crude pe tăieturi și răni, iar cu decoctul plantei se spălau rănila obrintite din cauza frigului.

Se mai folosea contra inflamațiilor gurii și gâtului. Rădăcinile plămădite în rachiu se foloseau contra vătămurii.

Ceaiul din frunze și flori se lua contra diareei și dizenteriei, precum și în bolile neuropsihice, iar cu decoctul se făcea gargară prelungită.

Fiertura din plantă se folosea la băi contra reumatismului. Ceaiul făcut din părți aeriene se lua contra răcelii, iar cel din floare, în boli de ficat.

Frunza crudă sau decoctul plantei se folosea extern.

Compoziție chimică: florile și rizomul conțin ulei eteric, arnicină, colină, arnidiol, arnisterină, astragalină, materii tanante, acid galic, acid cafeic, fitosterine, alcooli triterpenici, coloranți de natură carotidiană, inulină, rășină, tanin, substanțe minerale.

Acțiune farmaceutică: antiseptic, antiinflamatorii, antifungice, bacteriostatice, cicatrizant, decongestiv. Împiedică înmulțirea bacteriilor, omoară ciupercile patogene. Extern este un foarte bun vulnerar și intern se poate folosi cu atenție ca stimulent nervos]n doze de 0,5g o dată.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: acnee, afecțiunile pielii, alopecie, antrax, arsuri, cancerul pielii, cicatrice cheloide, contuzii, cosmetică, dureri abdominale (comprese), disgravidie, eczeme varicoase, edeme dureroase, entorse (cu apă de plumb), eroziuni infectate, escare, furunculoză, hipermenoree, incontinență urinară, insomnii, laringită acută (gargară), leziuni zemuinde, leucoree, micoze, nevralgii, palpitații, piodermită, plăgi, purpură, răgușeală (gargară), răni, slăbiciuni ale mușchiului inimii, tulburări nervoase (5-10 picături o dată și se poate lua de 3 ori pe zi), tulburări de circulație sangvină, ulcer stomacal, ulcer varicos, umflături diverse.

Se va acorda o mare atenție cantităților ne având voie să fie depășite. În cazul supra dozării vor apărea fenomene de intoxicație. Pentru a preveni aceste fenomene se va lua întotdeauna tinctura diluată, iar ceaiul este bine să fie făcut numai în combinații cu alte plante medicinale.

Preparare: - în cazul laringitei se va face cu 2 lingurițe de flori puse la 250 ml apă clocotită. Se acopere până ajunge la temperatura corpului. Se strecoară și se vor face gargară de mai multe ori pe zi.

-1 linguriță de flori se pun la 250 ml apă clocotită. Se acopere 15 minute, se strecoară. Se folosește la comprese externe pe diferite afecțiuni.

-*Unguent*: 2 lingurițe de flori se umezesc cu puțin alcool apoi se pun în 50 ml ulei și se fierb pe baie de apă, timp de 2 ore. Se strecoară. Se folosește extern. Dacă se dorește se poate pune și puțină ceară de albine.

-**Tinctură** 50 g de flori se pun în 250 ml alcool de 70°. Se va ține apoi 15 zile agitând de câteva ori pe zi. Se va strecura apoi și se pune în sticlute de capacitate mai mică. La folosire se va pune 15 ml de tinctură la 100 ml apă distilată. Se agită bine apoi se folosește ca cicatrizant și antiseptic la răni.

Contraindicații: nu se utilizează intern putând provoca deranjamente gastro- intestinale și hipertensiune arterială. În doze mai mari poate provoca paralizia centrilor nervoși, iar extern este iritant.

ARTAR

Acer platanoides Fam. Aceracee

Denumiri populare: paltin

În tradiția populară: este prețuit pentru lemnul său mătăsos , alb cu nuanțe gălbui. Se folosea la confecționarea mobilierului. Seva dulce, abundentă primăvara era foarte căutată de copii. Se obținea prin crestarea scoarței.

Frunzele, și mai ales scoarța se folosea pentru colorarea în negru.

În unele părți “fluturii de arțar” (fructele cu aripi divergente), fierți în apă se foloseau contra dizenteriei, diareei sau se folosea decoctul scoarței sau chiar plămădită în rachiu. Se mai întrebuița contra rănilor. Pentru “dor de inimă” se fierbeau flori de arțar și se bea dimineața și seara.

Acțiune farmacologică: calmează în cazul gutei durerile, se folosește atât intern cât și extern.

Mod de folosire: se strivesc frunzele proaspete și se aplică pe locurile dureroase.

Preparare:

-Frunze proaspete se aplică pe locurile dureroase sub formă de cataplasme și se țin până la trecerea durerii.

-Se va pune o mână de frunze la un litru de vin de bună calitate și se fierbe la foc mic timp de 30 minute, după care se strecoară și se va completa cu vin până la 1 litru. Se folosește la cataplasme externe sau intern se va consuma câte 10 ml – o lingură de supă de 3 ori pe zi, pentru afecțiunile interne.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: dureri diverse aplicat extern sau intern, gută, inflamații articulare, înțepături de insecte, reumatism.

ASMĂȚUL.

Anthriscus cerefolium Fam. Umbelliferae.

Denumiri populare: asmațuc, asmațuchi, asmașile, ațmașuchi, asmațuc, chervăl, hașmaciucă, hasmațuchi, hasmaciuc, hiasmă, turburea, turburea.

În tradiția populară: cultivată pe alocuri pentru cerințe culinare, frunzele se foloseau la salată sau condiment.

Lăstarii se foloseau contra bolilor de piele. Ceaiul din lăstarii floriferi se ia ca stimulent, diuretic. Se mai lua pentru hemoragii uterine.

Compoziție chimică: ulei eteric 0,03% compus din glicozidul apiina, metilcavicol, osmorizol, asmarizol, uleiuri grase, substanțe amare, vitamine B, C. Săruri minerale, etc.

Acțiune farmaceutică: antiinflamator, tonic, cicatrizant, rezolutiv.

Mod de preparare: se va face un ceai din 2 lingurițe de plantă care se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se acopere pentru 10 minute, după care se strecoară. Se pot consuma 2 căni pe zi. Se poate folosi durate lungi fără efecte secundare nedorite.

În cazul în care se va folosi extern se va folosi cantitate dublă de plantă.

Se poate face și cremă în care în 100 g grăsime (untură de porc, unt, vaselină, lanolină, etc) se va fierbe pe baia de apă 50 g de plantă mărunțită timp de 3 ore. E

strecoară și în cazul în care se dorește ca să fie mai consistentă se va mai adăuga și ceară de albine 20 g sau chiar mai mult dacă se va dori o cremă mai consistentă.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: afecțiuni oftalmologice (comprese călduțe pe ochii închiși), amenoree, blefarită, constipație, cuperoză, eczeme, faringite, galactagog (crește cantitatea de lapte la tinerele mame), herpes, hidropizie, hemoroizi, inflamarea pleoapelor, înțepături de insecte, litiaze, leziuni iritante, prurit, retenții urinare, ulceratii faringiene și bucale, stomatite. Se poate folosi și în combinații cu alte plante medicinale. Fructele se folosesc și ele la boli de piele, afecțiuni oculare, cuperoză.

Sucul proaspăt este bun pentru afecțiuni oculare, punându-se direct în ochi.

ASUDUL CALULUI.

(vezi osul iepurelui)

Ononis hircina Fam. Leguminoase.

Denumiri populare: lungoare

În tradiția populară: florile fierte cu piatră acră colorează în galben, iar fierte cu calaian, o colorează verde.

În multe zone s-a folosit contra lingorii; se fierbea planta decoct, se dădea puțin bolnavului să bea; restul se spăla sau se scălda, când se făcea mai mult. Uneori bătrânele muiau în el cămașa bolnavului, îl îmbrăcau apoi cu ea, îl așezau în pat și îl înveleau bine. Mai puneau planta la căpătâi.

Plămădită în rachiu, cu rădăcină de pătlagină și izmă, se lua în bolile de stomac, dimineața pe nemâncate.

În Vrancea rădăcina pisată și plămădită în rachiu se lua contra vătămurilor, iar vinul în care se fierbea tulpinile florifere se bea ca afrodisiac.

Compoziție chimică: conține mai ales în rădăcină flavonozide și saponozide. Se folosește foarte rar azi.

Preparare:

-1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă, clocotită. Se acopere apoi timp de 15 minute. Se strecoară și se poate consuma câte 2 căni pe zi. Extern se poate folosi o cantitate dublă de plantă.

Se poate folosi la: alopecie, căderea părului, constipație, dureri de stomac, dureri de abdomen, răni, ulcerații.

AVRĂMEASCĂ.

Gratiola officinalis Fam: Scrophulariaceae.

Denumiri populare: creștinească, milostivă

În tradiția populară: decoctul plantei se folosea contra bubelor dulci. Se mai dădea la tuse, durere de stomac și friguri.

Pusă în miere în amestec cu hrean, busuioc, și iarbă pușcată se lua contra tuberculozei.

În unele părți decoctul era luat de femeile care nu aveau copii. Frunzele se opăreau cu apă fiartă și se luau dimineața în boli de stomac.

Compoziție chimică: lăstarii floriferi și rădăcinile conțin uleiuri grase, substanțe amare, tanante și glicozidul gratiotoxina.

Acțiune farmacologică: are proprietăți iritante și este un vomitiv drastic, periculos. Se poate folosi totuși în anumite afecțiuni psihice împreună cu leușteanul și un calmant (talpa găștei sau valeriană).

Administrare: doar cu acordul medicului datorită faptului că este un vomitiv periculos. Medicul va indica și afecțiunile la care se poate administra.

BAME

Hibiscus esculentus Fam. Malvaceae.

În tradiția populară: cultivată pentru fructele sale, folosite când sunt tinere în alimentație. Planta s-a întrebuințat contra vătămăturii și a lingori.

Acțiune farmacologică: emolientă datorită mării bogății în mucilagii și foarte utilă în afecțiunile respiratorii.

Se folosește în: afecțiunile respiratorii sau în afecțiuni digestive.

Preparare: se poate folosi chiar în preparate culinare. Ca tratament este bine să se consume zilnic câte un ceai făcut din 2 lingurițe de plantă mărunțită puse la 250 ml apă și se vor fierbe apoi timp de 15 minute.

Se pot folosi în: afte, balonări, bronșite, constipație, enterite (împreună cu alte plante), faringite, gastrite, ulceratii.

BARBA URSULUI

Equisetum palustre(vezi coada calului)

Equisetum maximum Fam. Equisetaceae.

Denumiri populare: barba- ursului de bame, barba sasului.

În tradiția populară: decoctul tulpinilor sterile scoase cu rădăcină cu tot și fierte înfundat într-o ulcică se ținea în gura copiilor contra durerilor de dinți, iar cu plantele se făceau oblojeli la falcă.

Fiertura preparată din tulpini sterile se dădea contra bolilor de piept. Se mai întrebuința împreună cu iarbă băloasă (Centaurea austriaca), fierte în bere, cu miere și puțină piatră acră pentru bolile de blenoragie. În multe părți se lua contra durerilor de rinichi. Cu flori de nalbă decoct se da contra poluțiilor.

Compoziție chimică: tulpinile sterile conțin oxizi de siliciu, saponină, flavonozide, compuși azotați.

Acțiune farmacologică: se folosește doar extern unde produce la băi o puternică dezintoxicare a organismului și o mai rapidă cicatrizare în afecțiunile dermatologice.

Preparare:

-Se folosește doar la tratamentul extern așa că vom pune 50 g de plantă mărunțită la 5 litri de apă. Se va fierbe apoi timp de 30 minute, se strecoară apoi în cadă unde se va sta 30 minute.

Pentru comprese pe răni sau cataplasme pe umflături se va pune 2 linguri de plantă mărunțită în 250 ml de apă și se va fierbe timp de 15 minute. Se va strecura și cu acest ceai se pot face comprese pe locurile afectate. Cataplasmele se vor face cu planta fiartă. Se va ține în funcție de toleranță între 2 ore, până la 8 ore, local.

Se poate folosi la: ascită, edeme, răni, umflături, etc.

Contraindicații:

Sub nici o formă nu se va folosi intern.

BĂNUȚEI

Bellis perennis Fam. Compositae

Denumiri populare: păraluțe, margarete pitice.

În tradiția populară: se folosea ca leac în bronșite.

Planta se spăla, se pisa, se storcea, iar sucule obținut se amesteca cu zahăr candel și se lua de mai multe ori pe zi. Unii o fierbeau bine acoperită, decoctul îl amestecau cu miere și preparau un sirop din care luau 1-2 linguri pe zi contra bronșitei cronice.

Compoziție chimică: saponine, substanțe tanante, mucilaginoase, ulei eteric.

Acțiune farmaceutică: produce o lubrifiere a sputei, ușurează respirația se indică mai ales la bolile aparatului respirator. De asemenea este diuretică, ajută chiar la diferite afecțiuni la refacerea celulară.

Mod de preparare: se pot consuma proaspete în salate de crudități tăiate mărunt. Se mai pot tăia crude sau uscate mărunt și se amestecă cu miere. Se iau în acest caz câte o linguriță de mai multe ori pe zi.

Ceai: 1 linguriță de flori mărunțite la 100 ml apă clocotită. Se acopere pentru 10 minute, după care se strecoară. Se pot consuma 3 cani pe zi.

În cazul în care se va folosi extern se va dubla cantitatea de plantă.

Este bine ca după 15 zile de tratament să se facă o pauză de 15 zile.

Unguente: la 100 g grăsime (untură de porc, unt fiert înainte pentru îndepărtarea impurităților) se va adăuga 50 g de plantă măcinată fin.

Se fierbe timp de 3 ore pe baia de apă. Se strecoară caldă, apoi se pune la rece în cutiute mici. În cazul în care se dorește să fie mai consistentă se poate adăuga puțină ceară de albine încălzind din nou tot pe baie de apă pentru topirea cerii. La răcire se va mesteca bine pentru că are tendința să se stratifice.

În această cremă se poate pune puțin propolis brut (10- 20 g) și se topește din nou, amestecând până la răcirea completă. Se va ține la rece în cutiute mici.

Praf: se transformă în praf planta cu râșnița de cafea. Se va lua câte un vârf de cuțit 1 linguriță de trei ori pe zi. Acesta se va ține sub limbă timp de 10 minute, după care se va înghiți cu puțină apă.

Tinctura - o parte plantă măcinată se va pune într-o sticlă care are capac ermetic. Se mai adaugă 250 ml alcool alimentar de 70°. Se va ține la temperatura camerei timp de 15 zile agitând zilnic de mai multe ori. Se strecoară, se pune în recipiente mai mici închise ermetic. Se poate folosi timp de 2 ani, dacă a fost păstrată la rece, bine închisă.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: abcese, ascită, astmă, balonări, bronșite cronice și acute, boli la buze, cancer pulmonar, sau sân, ciroză, comoții cerebrale, constipație, dureri de cap, edeme inflamate, digestie lentă, furuncule, gaze intestinale, hepatite, insuficiență renală, intoxicații, iritațiile pielii, litiază renală cu urați, micoze, migrene, ochi inflamați, pemfigus, pete pe față, pleoape înroșite, porfirie, răni, reumatism, tumori, tuse.

BĂTRÂNIȘ

Erigeron canadensis Fam. Compositae.

Denumiri populare: buruiană de dalac, buruiană de pete, coada vacii, coada-hulpiei, coada- lupului, crunguliță, măturică, spirince, steluță, steluța șoricelului, struța mirelui, șoricel.

Adușă din America și răspândită în sec. XVII-lea.

În tradiția populară: în țara Oltului, se spunea că atâtea junghiuri au oamenii câte frunze are planta. Se folosea contra junghiurilor, reumatismului și a cărbunelui. Se pisau tulpinile florifere și se legau cu ele, ori se fierbeau și cu decoct se spălau, iar cu plantele se făceau legături. În Neamț se spălau pe față contra petelor și pistruiilor.

Compoziție chimică: ulei eteric și colină, acizi organici, săruri minerale.

Acțiune farmacologică: astringentă, diuretică, antireumatismală, cicatrizantă.

Se folosește la următoarele afecțiuni: afecțiuni renale, albuminurie, cistită, dalac, dureri diverse, junghi, lumbago, pete, pistrui.

Preparare: 4 linguri de plantă mărunțită se vor pune la 500 ml apă clocotită. Se acopere pentru 10 minute apoi se strecoară. Se folosește extern.

BOBORNIC

Veronica beccabunga Fam. Scrophulariaceae.

Denumiri populare: bârbornic de baltă, bibornic, blabornic, bobolnic, boboilnic, boboniță, bobolnic, busuiocul broaștei, drețel, gheață de pământ, hiața pământului, briboi, pribolnic.

În tradiția populară: pe răni și tăieturi se aplicau frunze verzi, iar dacă erau mai mari se pisau și se făcea cu ele legături. Planta întregă se pune la arsuri.

De multe ori fierbeau plantele și cu decoct se spălau, iar cu resturile se legau, mai ales la umflături. Încălzit la foc se pune așa cald pe spate, contra durerilor.

Pisat și amestecat cu oțet sau apă, se făcea cu el legături pentru dureri de cap, pentru bolnavii de dambla.

Cu decoct se spălau bolnavii de orbalț (erizipel).

În Maramureș se făcea cu el spălături copiilor slabi pentru întărire.

Ceaiul din tulpini florifere se lua contra neputinței de urinare, a hidropiziei și pentru curățirea sângelui.

Din părțile aeriene ale plantei în amestec cu rădăcină de hrean, frunză de pătlagină și miere, se prepara un sirop folosit pentru afecțiunile pulmonare.

Compoziție chimică: ulei volatil, substanțe amare, aucubină, săruri minerale, vitamine, etc.

Acțiune farmacologică: antiinflamator, diuretic, antiscorbutic, dureri diverse.

Se folosește la următoarele afecțiuni: adenoame, afecțiuni ale pielii diverse, constipație, dizenterie, dureri renale, hemoroizi, hidropizie, pecingine, pete pe față, pistrui, retenție urinară.

Preparare:

-Suc proaspăt se va consuma obținut din planta proaspătă și se poate lua câte 1-2 lingurițe preferabil în amestec cu alte sucuri de legume și fructe.

-Planta proaspătă se poate folosi în diferite salate alimentare.

- 2 lingurițe se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se acopere pentru 15 minute apoi se strecoară. Se consumă 2-3 căni pe zi, în afecțiunile interne.

Extern: cataplasme cu frunze proaspete sau suc stors pe piele direct din plantă.

-o mână de plantă se mărunțește și se pune la 250 ml ulei, preferabil de măsline. Se fierbe apoi pe baie de apă timp de 3 ore. Se strecoară. Se folosește atât intern câte o linguriță cât și extern unde se poate unge cu acest ulei afecțiunea.

BOSTAN

Cucurbita pepo Fam. Cucurbitaceae

În tradiția populară: era folosit în alimentația animalelor și uneori și a oamenilor. Din semințe se extrage un ulei comestibil cu gust aparte.

În podișul Târnavelor, miezul fiert în lapte dulce se pune pe uime.

Cu tulpinile fierte în lapte sau prăjite în untură de porc se făceau legături la gâlci.

Semințele uscate și fierte se puneau pe furuncule, iar decoctul se lua contra litiazelor renale.

Fiertura frunzelor se lua ca vermifug, antispasmodic și diuretic în boli de rinichi.

Uleiul din semințe, în care se pune cenușă de coajă de măr dulce, se întrebuița contra bubelor dulci și a altor bube.

În Dobrogea laptele din semințe de dovleac se folosea contra teniei.

În ajunul Crăciunului se dădea copiilor bostan ca să fie grași peste an.

Compoziție chimică: beta-caroten ca și morcovul, diferă doar cantitativ, leucină, peporezină, tirozină, calciu, fosfor, potasiu, magneziu, hidrați de carbon, protide, săruri minerale. Vitaminele: A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E.

Proprietăți: emolient de excepție, sedativ, laxativ.

Se indică la următoarele afecțiuni: abcese, afecțiuni cardiace, afecțiuni renale, afecțiuni reumatismale, afecțiuni oculare în special cele cu hemoragii, arsuri, astenii, cancer, cangrenă senilă, constipație, diabet (înlătură sau previne afecțiunile care apar la ochi), dispepsii, dizenterie, enterite, hemoroizi, infecții urinare, insomnii, insuficiență renală, leucemii, paraziți intestinali (ascarizi, limbrici), prostată, tenie, tulburări neurologice, viermi intestinali.

Mod de folosire:

Intern:

-crud amestecat cu aperitive; în supe, înăbușit.

-1 pahar de suc, în fiecare dimineață, pe nemâncate, este un laxativ foarte eficient.

-semințele consumate crude după decojire (vezi și dovleacul).

-Se pisează 30-50 g de semințe, se amestecă cu miere și se iau în trei prize, din jumătate în jumătate de oră. După o oră se ia un laxativ, preferabil ulei de ricin.

-Emulsia obținută prin fierberea în lapte a semințelor decojite și pisate este calmantă și răcoritoare (insomnii, dureri și inflamații ale căilor urinare.

Extern:

-Cataplasme contra arsurilor și a inflamațiilor, abcese, cangrenă senilă.

BOZ.

Sambucus ebulus Fam. Caprifoliaceea.

Denumiri populare: bozie

În tradiția populară: în trecut boabele de boz erau folosite pentru colorat.

În medicina populară bozul era una dintre cele mai importante plante. Decoctul rădăcini se lua în gură contra durerilor de dinți.

Pentru răceli, reumatism, se făceau băi generale sau locale, cu decoct fiert într-o căldare, apoi turnat în vasul de baie. În Ialomița se scălda bolnavul răcit sau îi făceau abureli până începea să curgă nădușeala pe el. În timp ce se făcea abureala se așterneau pe un cearceaf foi de boz, se așeza bolnavul pe ele, se acoperea cu o învelitoare groasă. Bolnavul cădea într-un somn greu, nădușea de nu mai știa de el și apoi își revenea, se ușura.

Cu decoct se spălau umflăturile, mătricile, scrântiturile, obrintelile, iar cu resturile lor se făceau legături, oblojeli. Rădăcina de boz se fierbea bine, cu tătăneasă, peliniță și rădăcină de brusture, se punea apoi pe ele făină de secară, piper negru, undelemn și tărațe de grâu, iar cu

amestecul obținut se făceau cataplasme pentru durerile de mijloc, de șale.

Rădăcina plămădită în rachiu se lua contra constipației, fiind un purgativ drastic, periculos.

Ceaiul din frunze se dădea în Vrancea copiilor contra crampelor, iar decoctul mai concentrat contra limbricilor. Decoctul din rădăcină sau fructe se întrebuința contra ascitei.

Se fierbeau boabele sau rădăcinile pisate, până scădea la un sfert și se beau 3 păhărele pe zi; sau se fierbeau boabe coapte cu 500 g zahăr până se obținea o marmeladă care se pune în oală curată. Alte 500 g de boabe se pune în 500 ml de spirt sau rachiu bun și se lăsa să stea câteva zile la căldură. Bolnavul lua câte o linguriță de magiun și câte un păhărel din rachiul plămădit cu boabele.

Ceaiul din frunze de boz sau decoct în apă ori vin, în amestec cu alte plante se folosea contra blenoragiei.

O legătură din boz se pune pe piept celor bolnavi de oftică.

Compoziție chimică: ulei volatil, rășini, acid tartric, acid malic, saponine un colorant albastru și substanțe amare. Are aceleași proprietăți ca și socul dar mai puternice.

Preparare:

-1 linguriță de rădăcină se pune la 500 ml de apă. Se fierbe timp de 5 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma în cursul unei zile, maximum această cantitate.

-1 linguriță de frunze mărunțite se vor pune la 500 ml apă clocotită. Se acopere pentru 10 minute după care se strecoară. Se va consuma în cursul unei zile 250- 500 ml de ceai.

-Tinctura de fructe se prepară ca cea de soc dar administrarea este doar jumătate din cea a socului fiind mai puternic acesta.

Tot ce se spune la soc este valabil și în cazul aceste plante însă se va folosi doar cantități mult mai mici fiind mult mai activ decât socul.

La ce se folosește la fel se găsește la soc.

BRAD

Abies alba Fam. Abietacee.

În tradiția populară: ca materie primă a avut largi întrebuințări, apoi se folosea la tăbăcitul pieilor.

În mod curent rășina s-a folosit, și pentru lecuirea diferitelor boli. Se topea, se amesteca cu ceară, cu coada șoricelului pisat, etc. Iar alifia obținută se puneă pe o fâșie de pânză și se legau cu ea bubele rele, copturile, zgaibă, etc.

În unele părți se amesteca cu seu de vită, ceară, pânză de păianjen și făină de grâu. Se mai amesteca cu ceară de albine, unt proaspăt, scrum de copită de cal și coajă de lemn cânesc, plămădită în rachiu, apoi se fierbea până se obținea o alifie cu care se ungeau bubele.

Rășina plămădită în rachiu de drojdie se lua dimineța, câte o lingură, pentru sperietură.

În medicina populară s-au folosit și ramurile tinere de brad, la băi contra reumatismului.

Din cele cu frunze crude se făcea un ceai ori un sirop pentru tuse, dureri de piept, luat și ca fortifiant pulmonar.

Ceaiul din conuri verzi se bea caldă contra durerilor de stomac și inimă.

Decoctul din muguri tineri se bea primăvara, contra scrofulelor, iar cel din cioturi de brad, din scânduri arse și pisate, contra junghiurilor.

La Sălciua, legăturile cu decoctul scoarței se puneă la gât contra durerilor și umflăturilor, iar compresele cu frunze fierte, contra durerilor de ficat. Decoctul din “cucuruz” de brad se ținea caldă în gură, ca să aline durerile de măsele.

Compoziție chimică: acizi rezinici (alfa și beta pimen), ulei volatil, rezine, principii amare mai ales în muguri și în acele de brad.

Rășina conține rezinetanoli, acizi rezinici, rezine, acizi aromatici, fenoli, etc.

Acțiune farmacologică : se folosesc atât mugurii cât și cetina sau rășina. Are acțiune astringentă, cicatrizantă, antibiotică, stimulează secrețiile fiind folosit ca expectorant. Calmează durerile, are efect răcoritor, revulsiv, cicatrizant, reperfuzibilizant vascular, vitaminizat, etc.

Mod de preparare:

Mugurii: se culeg primăvara și din ei se poate obține un sirop folositor la foarte multe afecțiuni ale aparatului respirator și nu numai, pentru că de fapt are acțiuni mult mai complexe refăcând circulația sângelui în întreg organismul. Se vor sfărâma mugurii și se amestecă cu miere polifloră și se lasă acoperiți timp de 6 săptămâni. Se strecoară apoi lichidul obținut și se pune în sticlute de mărimi mai mici. Se va putea lua câte o linguriță de 3 ori pe zi.

-Muguri de brad mărunțiți se pun în suc de ceapă roșie (sau suc de usturoi) cât să se acopere, apoi se pune tot atâta miere polifloră. Se lasă apoi timp de 15 zile la macerat, după care se strecoară și se va consuma câte o linguriță de 3 ori pe zi în boli pulmonare, de circulație, inimă, etc.

-Muguri de brad se culeg în cantitate mai mare și se acopere cu apă. Se fierb la foc mic până va scădea lichidul la jumătate. Se va lua câte o lingură de 3 ori pe zi.

-Băi cu ramuri sau muguri- se culeg o mână de muguri și rămurele (vârfuri) care se vor pune în 3 litri de apă să fiarbă o perioadă de 3 ore, după care se strecoară direct în cadă. Aceste băi ajută foarte mult la refacerea circulației deficitare sau contra diferitelor infecții sau chiar în accidente cerebrale sau paralizii. Se poate adăuga în aceste cazuri și cimbru.

Aceste băi sunt extrem de eficiente și în cazul afecțiunilor renale sau ginecologice și se pot face băi sau chiar spălături vaginale cu irigatorul.

Rășina se folosește la prepararea diferitelor alifii: o parte rășină de brad, cu 2 părți ulei vegetal și se mai poate adăuga 1\2 sau chiar mai multă ceară de albine. În cazul în

care se dorește se poate prepara cu mai multă ceară și supozitoare sau ovule intra-vaginale. Se poate adăuga la acestea și puțin propolis brut.

Rășină cu alcool, o parte rășină de brad și 4 părți alcool alimentar de 70°. Se lasă câteva zile agitând bine (4-5 zile). Se strecoară, apoi se pune în sticlute de capacitate mai mică. Este foarte util în toate afecțiunile interne în care se poate lua câte 20 picături de 3 ori pe zi, diluat în 100 ml apă.

Se folosește la următoarele afecțiuni: abcese, afecțiuni ginecologice, amigdalite, agio-colite, agio-dermite, boli de rinichi, boli de nervi, boli pulmonare, bronșite, cervicite, contuzii, colite, discopatii, dureri articulare, dureri de coloană, dureri reumatice, eczeme, enterocolite, faringite, furuncule, gripă, guturai, hemoroizi, infecții ale pielii, infecții urinare, nevroze, nevralgii, parodontoză, paralizii, purpuri, răni ale colului uterin, răni anale, răni externe, răni purulente, reumatism, tulburarea permeabilității capilare, tuse, ulcere de gambă, ulcerații cronice, vânătaii.

BRÂNCUȚĂ

Sisymbrium officinale Fam. Crucifere

Denumiri populare: buberic, bubornic, buruiană de răul băieților, frunza voinicului, jebghiu de munte, muștar alb, năsturel, usturoiță, etc.

Se folosesc semințele sau planta cu inflorescență.

În tradiția populară: planta se folosea pentru brâncă după cum arată și numele. Ceaiul din tulpinile florifere, îndulcit cu miere, se lua pentru răgușeală. Decoctul se da copiilor mici contra crampelor stomacale și la epilepsie.

Proprietăți: este cunoscută mai ales popular ca una dintre cele mai utile plante care se folosește în anotimpul rece pentru bolile specifice anotimpului rece. Are de asemenea un puternic efect antiinflamator și totodată un efect diuretic.

Se întrebuințează la : afonie, bronșite, cistită, colici abdominale, dureri abdominale diverse, erizipel, faringite,

guturai, laringite, litiaza vezicii urinare, răgușeli rebele, scorbut, tuse.

Afonie- se face un ceai simplu sau în combinație cu nalbă 2 lingurițe de plantă mărunțită se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se acopere pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se bea în cursul zilei cu înghițituri mici. Este bine ca totodată să se mănânce gălbenuș de ou crud cu miere, dacă nu aveți diabet.

Se pot aplica și comprese calde cu ceai dublu concentrat în zona gâtului. *Cistita*: se va bea un ceai infuzie din 2 lingurițe de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acopere pentru 10 minute apoi se poate consuma. Se pot face și spălături vaginale cu cantitate dublă de plantă în acest caz.

Colici și dureri abdominale: copiii vor bea un ceai în cursul zilei din 1 linguriță de plantă pusă în 250 ml apă clocotită. Adulții vor folosi cantitate dublă de plantă și vor putea consuma 2-3 ceaiuri pe zi. Se poate aplica și pe abdomen cataplasme cu ceai mai concentrat. Acestea vor fi puse calde și se țin până la trecerea durerii. *Erizipel*: se va folosi sub formă de ceai cu care se vor pune comprese. *Faringită, guturai*: se va face o infuzie mai concentrată cu care se va face de mai multe ori pe zi gargară. Se mai poate folosi sub formă de praf obținut cu râșnița de cafea din plantă uscată. Acesta se va pune un vârful de cuțit sub limbă și se ține timp de 5 minute, după care se înghite. Se poate face și **tinctură** 1 parte plantă cu 5 părți alcool alimentar de 70°. Se va lua din tinctură 10 picături- 1 linguriță de 2-3 ori pe zi în cazurile grave.

BRÂNDUȘA DE TOAMNĂ

Colchicum autumnale Fam. Liliaceae

Denumiri populare: bălură, blândușă, ceapa -ciorii, crinul-mâții, ghicitoare, găgâțele, jioarele de toamnă, ruscea de poiană, șofran.

În tradiția populară: florile plantei s-au folosit pentru vopsit în special pentru lână.

În unele zone se credea că florile apără de brâncă (erizipel), de aceia se mâncau toamna. Se mai foloseau la răni, degerături și contra reumatismului. În unele părți se foloseau pentru creșterea părului sau contra păduchilor decoctul. Cu florile se ungeau pe piele, ca să nu-i muște purecii. Se mai puneau în smântână apoi se ungeau fetele pe față ca să se ruminească.

Compoziție chimică: planta, mai ales bulbul și semințele conțin substanțe toxice, colchicina, colcamină, democolcina și tiocolchicozida care sunt folosite în industria medicamentelor, glicozizi, substanțe minerale, etc.

Acțiune farmaceutică: se folosește extern planta pentru spălarea pe cap și stimularea creșterii părului.

Nu se folosește decât preparată farmaceutic din semințele plantei de unde se extrag principiile active.

BRUSTUR

Arctium lappa Fam. Compositae

Denumiri populare: blustan, bruscălu, brustan, brustur -amar, brustur- mare, brustur-negru, caftulan, calcoceni, captalan, capul –călugărului, căpcălan, cărcei, ciulin, ciulină, clococean, ghimpoasă, iarba-boierului, lapuc, lapean, nădai, scai-mărunt, scaiul-oii, scăete, scăete-mare, sgar, sgăice.

În tradiția populară: se folosea pentru vopsit în negru în amestec cu arin, șovârf, boz, coji de nucă, etc.

A fost unul din cele mai importante leacuri băbești. Frunzele se puneau pe răni, buboale, uime, scurte, umflături, pălituri.

Se mai puneau pe cap contra junghiurilor. Când pielea ardea ca focul, se puneau frunza verde pe piele. Bolnavii de lungoare puneau frunze pe cap pentru ca “să-i tragă răutatea”.

În unele regiuni, mamele și oblojeau copii cu frunze de brusture, unse cu unt, după ce-i scoteau din baie.

Se mai înveleau copii cu frunze când aveau crampe. Frunzele udate cu oțet erau leac pentru dureri de șale, unse cu unt sau unsoare, pentru dureri de piept; iar numai pălite la foc, pentru junghiuri și dureri de inimă.

În alte regiuni, pe frunza de brusture se punea rădăcină de păpădie prăjită, amestecată cu smântână proaspătă și apoi se legau cu ea contra durerilor reumatice.

La Rășinari, decoctul plantei spăla buba neagră, ori se făceau legături cu brusture pisat. Rădăcina pisată, presărată cu sare, se punea pe talpă pentru bătăături în talpă.

Cu decoct se spăla pe cap pentru creșterea părului.

În unele sate la indigestie se făceau legături la buric cu trei rădăcini de brusture și 3 rădăcini de hrean pisate și fierte în borș, îngroșate cu tărâțe.

Rădăcina plămădită în rachiu se lua contra vătămurii. În unele părți, se pisa, se amesteca cu rădăcini pisate de mutătoare, iarba lui tatin, boz, etc. Cu oțet, tărâțe de borș ori făină de secară, făcându-se o turtă care se aplica pe pânțe.

Decoctul de rădăcină se bea contra bolilor venerice și erupțiilor pe piele, se spălau cu el la eczeme. Sămânța bine pisată se pune în rachiu de drojdie sau în apă ne începută și se bea în mai multe rânduri contra herniei.

La nașteri grele se fierbea brustur, se strecura zeama, se pune zahăr și se dădea lăuzei, apoi bea 3 zile ceai de mușetel, să se curețe.

Compoziție chimică: nitrat de potasiu, ulei eteric, mucilagii, inulină, acid palmitic, acid cafeic, sîmsterol, sitosterol, substanțe amare, vitamine B, săruri minerale inclusiv de potasiu, etc.

Acțiune farmaceutică: aromatizant, calmant al colicilor intestinale, absoarbe gazele, galactagog, reduce

stările de vomă, antiseptic intestinal, carminativ, stimulează digestia, diuretic, antiinflamator renal, calmează durerile de cap, expectorant, antiseptic pulmonar, antiinflamator gastric, antitumoral, aromatizant, antidiareic ușor. Partea cea mai toxică a plantei este rădăcina datorită arctininei, uleiului esențial și lactonei care poate provoca tulburări digestive, transpirații, nefrite, poliurie sau anurie, dar cu pronostic bun pentru că încetează după ce nu se mai folosește planta.

Ar mai trebui adăugat că împiedică infecțiile și înmulțirea microbilor. Are acțiune antitermică. Este astringent excelent și provoacă dezintoxicarea organismului. Moderează și chiar reglează secrețiile organismului. Ajută cicatrizarea. Datorită diurezei pe care o produce se folosește la o serie de afecțiuni ale ficatului, gută, diabet, la cei care vor să-și reducă cantitatea de colesterol, crește diureza. În afecțiuni dermatologice este foarte util începând cu cele mai frecvente și diverse afecțiuni și terminând cu cele mai grave: cancer. La toate ajută contribuind la vindecare.

Cosmetică: acțiunea sa este diversă de la creșterea părului, până la seboree sau alte afecțiuni se poate folosi cu succes în foarte multe afecțiuni cosmetice.

Remarcăm de asemenea că poate să distrugă stafilococul datorită lactonei. Semințele de brustur sunt indicate și ele pentru întinerire și chiar în timpul nașteri ușurând durerile nașterii.

Frunzele proaspete se folosesc atât în acțiunea de dezintoxicare a organismului cât și în diferite răni cu rol cicatrizant sau dezinfectant.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: acnee, abces, afecțiuni bucale, afecțiuni ale căilor urinare, afecțiuni ale ficatului, afecțiuni pulmonare, afecțiuni stomacale, alergii, alopecie, anorexie, balonări intestinale, bronșită acută și cronică, calculoză biliară, cancer, celulită, colesterol crescut, colici intestinale, colită de fermentație, constipație,

cosmetică, diabet, diaree, dermatite, descuamarea pielii, dureri de cap, eczeme microbiene, eczeme uscate, eliminarea toxinelor din organism, epilepsie, eritem polimorf, erizipel, faringite, febră, furunculoză, gripă, gută, hemoroizi, herpes, hipertensiune, infecții urinare, inflamații acute și cronice, insuficiență respiratorie, înțepături de insecte, leucoree, mâncărimi de piele, mătreață, micoze, nefrite, obezitate, pemfigus, răceală, reumatism, răni, tenuri seboreice, tumori, ulcer gastric, ulcerările pielii vechi sau zemuinde, urticarie și în foarte multe alte afecțiuni.

Preparare: o linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se va lăsa acoperit pentru 10 minute apoi se va consuma după mese. Se pot consuma 3 ceaiuri pe zi. În colitele de fermentație se consumă ne îndulcit sau îndulcit cu zaharină.

Tinctură: dacă este posibil se va face din rădăcină proaspătă. Se va pune 50 g de rădăcină spălată și mărunțită la 250 ml alcool alimentar de 70°. Se acopere pentru 15 zile ținându-se la temperatura camerei. Se agită de mai multe ori pe zi. Se va strecura apoi și se pune la rece în sticlă mai mică. Se închide ermetic. Se va lua câte 1 linguriță diluată în 100 ml apă de 2-3 ori pe zi. Se poate folosi în acest fel la afecțiunile de mai sus. Se poate lua perioade lungi de timp.

Unguent: se fierbe în 250 ml ulei 50 g de plantă mărunțită timp de 3 ore pe baia de apă. Se poate folosi apoi acest ulei intern câte 1 linguriță pe zi în multe din afecțiunile enumerate. Extern se unge cu el local. Se mai poate din nou pune pe baia de apă și se adaugă ceară de albine în funcție de cât de tare doriți să obțineți crema. Se poate de asemenea adăuga și puțin propolis.

BUBERIC

Scrophularia nodosa Fam Scrophularia.

Denumiri populare: brâncă, brânca porcului, buruiană de buberic, frunză de iarbă, iarbă de trânji, iarbă neagră, iarba porcului, iarbă sărată, urzică neagră.

În tradiția populară: a fost un leac comun la bube și tăieturi.

Contra erupțiilor de piele, se fierbeau și cu decoct se spălau, sau se folosea la brâncă și gălci.

Cu tulpinile florifere se făceau băi, contra durerilor de picioare și a reumatismului.

Rizomul tuberizat se dădea ca vermifug.

Compoziție chimică: părțile aeriene-substanțe amare, saponine, flavono-glucozidul diosmina, alcaloizi, acizi: cafeic, cinaric, cumaric, ferulic. Zaharoză, manitol, săruri minerale, etc.

Părțile subterane conțin acid cafeic, cumaric, hidroxibenzen, etc.

Atenție! PLANTA ESTE TOXICĂ Și nu se va supra doza deoarece conține saponine care au o puternică acțiune în subțierea sângelui, putând duce la accidente nedorite. De asemenea are un puternic miros neplăcut.

Proprietăți: este o plantă cu acțiune astringentă, hemolizantă, antihelmintică, etc.

Preparare:

-1 linguriță de plantă mărunțită sau frunze mărunțite se pun la 100 ml apă clocotită. Se acopere pentru 10 minute, după care se strecoară. Se pot bea trei porții din acestea pe zi cu înghițituri mici.

-Decoct din rădăcină mărunțită sau frunze folosit extern din 2 linguri de plantă mărunțită la 500 ml apă clocotită. Se acopere pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se folosește extern la comprese sau cataplasme care se schimbă în funcție de toleranță la 12-24 ore.

-2 lingurițe de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă și se face o mămăliguță cu făină de mălai mai tare. Se pune cât

mai caldă (să nu producă arsuri), pe abcese sau adenoame cu diferite localizări, sau diferite tumori. Este bun și la calmarea durerii reumatismale sau de altă natură.

Se poate face acest lucru de 2 ori pe zi.

Tinctura: o parte plantă mărunțită sau rădăcină și 5 părți alcool alimentar de 70°. Se ține 15 zile, apoi se strecoară. Se vor lua 5-10 picături de 2-3 ori pe zi.

Extern se fac gargare cu diluții din tinctură sau se pune pe răni în diferite diluții.

Se folosește la următoarele afecțiuni: adenite, angină difterică, amigdalite, febră, hemoroizi (se face o cremă cu praf de plantă în amestec cu unt 1\1) Se va amesteca până la omogenizare. Se aplică în strat subțire de 2 ori pe zi. Răni (alifie sau infuzie), urticarie- intern 2 ceaiuri și extern decoct în tamponări locale. Parazitoze- se poate lua în orice formă de preparat, noduli scrofuloși, reumatism (se fac băi cu mai multe plante și se stă 30 minute în cadă, după care se termină baia cu un duș rece.

BUSUIOC

Ocinum basilicum Fam Labiate

Denumiri populare: basic, băsilesc, bosoioc, mălăcină, mejioran, văsăliac.

Se folosesc părțile aeriene ale plantei atât proaspătă cât și uscată.

În tradiția populară: frunzele se puneau pe bube, iar în legături, la adenoamele de la gât și șale. Se pune pe jăratec și se trăgea fumul în piept, contra tusei, și pe nas contra guturaiului.

Contra tusei se folosea și decoctul, iar în amestec cu țintaură și iederă, pentru tuse rea.

Cu tulpini de busuioc aprinse se ardeau negii.

Legătura cu semințe se punea contra durerilor de cap.

Se mai folosea contra frigurilor, cel obținut din semințele întrebuințate la biserică în cult.

Ceaiul din frunze și vârfurile florale se folosea în bolile de stomac și rinichi, iar seva plantelor crude, din primăvară, contra durerilor de ochi.

Cei cărora le intra ceva în ochi puneau un fir de busuioc în ochi pentru a-l scoate afară.

Compoziție chimică: ulei volatil, (camfor, cineol, eugenol, estrargol- până la 80%, linalol până la 50%, sitosterol, anetol) saponozide triterpenice, tanoizi, săruri minerale, etc.

Proprietăți: antiseptic intestinal, absoarbe gazele din stomac, stimulează digestia datorită uleiului volatil, calmează colicile, crește secreția de lapte la mamele care alăptează. Combate grețurile și vărsăturile încă de la prima administrare. Antiinflamator stomacal și intestinal, dar poate fi folosit și extern ca antiinflamator. Este ușor diuretic stimulând digestia. Carminativ, expectorant, antiseptic intestinal. Este un bun energizant și febrifug. Având aceste proprietăți și fiind și foarte aromat cu o aromă plăcută este una dintre plantele des folosite.

I se atribuie foarte multe proprietăți în credința populară. Se mai folosește mult în cosmetică, pentru efectele pe care le are asupra pielii și părului.

Mod de preparare:

-Se poate folosi planta proaspătă frecând cu ea locurile unde au fost înțepate de insecte după ce s-a scos eventual acul. Se mai folosește în urticarii, mâncărimi tot așa.

-Plantă proaspătă- câteva rămurile puse la un litru de apă și lăsat pentru 12 ore. De seara până dimineața, când se poate consuma în cursul zilei după strecurare. Se spune că redă voioșia și dorința de viață. De asemenea se spune că întinerește.

-Praf de plantă uscată obținut cu râșnița de cafea. Se poate lua câte un vârf de cuțit, până la o linguriță care se va pune sub

limbă timp de 10 minute. Se înghite apoi cu puțină apă. Se poate lua de 3 ori pe zi.

-*Infuzie*. 1-2 lingurițe de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acopere pentru 10 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 ceaiuri pe zi. Este preferabil să se consume înainte de mese. În afară de diabet se poate să se îndulcească cu miere polifloră. Este foarte util în colici intestinale, balonări, bronșită, etc.

-*Macerat*- 2 lingurițe de plantă mărunțită se pun la 250 ml apă rece. Se lasă apoi timp de 12 ore la temperatura camerei. Se strecoară. Se poate consuma dimineața. Se pot bea 2-3 căni pe zi.

-**Tinctură**- 50 g de plantă mărunțită se vor pune într-o sticlă care se poate închide ermetic cu 250 ml alcool alimentar de 70°. Se va ține la temperatura camerei timp de 15 zile, agitând des sticla, după care se strecoară. Se poate apoi lua câte o linguriță de 3 ori pe zi diluat cu 100 ml apă.

-*Unguent*- praf de busuioc obținut cu râșnița de cafea. Se cerne. Se amestecă 50 g de praf cu 50 g de grăsime(unt, untură, lanolină, seu de oaie, seu de vită, vaselină). Se amestecă până se omogenizează. Se pune în cutiuțe la rece. Se unge în strat subțire de 2 ori pe zi. În cazul în care se dorește obținerea unei creme mai consistente se poate pune și ceară de albine după dorință (la cantitatea de mai sus se pun 10-20 g) și atunci se topește pe baie de apă. La răcire se va mesteca încontinuu pentru că are tendința să se stratifice.

-*Vin*- la 1 litru de vin de bună calitate se vor pune 20 g de plantă mărunțită. Se lasă la macerat timp de 8 zile, după care se va strecura și se va completa până la un litru cu vin. Se amestecă și se poate folosi câte 50 ml de 3 ori pe zi.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: adenite, adenoame, afte bucale și genitale, amețeli, anorexie, astenie nervoasă cu angoase, balonări, bronșită acută sau cronică, cefalee, cheilită, cheratodermii (îngroșări ale pielii și

crăpături), colici intestinale, colită de fermentație, diabet, diaree, dischinezie de natură nervoasă, dureri de cap, epilepsie, eroziuni, febră, frigiditate, gonoree, greață, guturai, indispoziție, infecții urinare, insomnie pe fond nervos, înțepături de insecte, lactație (mărește cantitatea de lapte) leucoree, leziuni bucale inflamatorii erodate, mâncărimi, menopauză, meteorism, migrene, negi (tinctură), papiloame (tinctură), răceli, răni, rinite alergice, scabie, spasme stomacale sau abdominale, sterilitate, ulcer gastric, ulcerații cronice, veruci, uretrite, vaginite, vomă.

Notăm faptul că cei care doresc pot să facă și ulei de busuioc. Se va pune 250 ml ulei de măsline preferabil presat la rece și 50 g de plantă măcinată. Se ține apoi la soare timp de 4 săptămâni, după care se strecoară. Se păstrează în sticle de culoare închisă.

Se poate folosi intern câte o linguriță la foarte multe din afecțiunile de mai sus sau se va folosi extern ca orice ulei în cazul rănilor, urticarii, etc.

Și acest ulei se poate transforma în cremă în cazul în care se amestecă la cald cu ceară de albine. Se poate folosi și această cremă la toate afecțiunile pielii pentru cicatrizare.

BUSUIOCUL DE CÂMP

***Prunella vulgaris* Fam. Labiate**

Denumiri populare: busuiocul cerbilor, buruiană de bubă rea, busuioc de câmp, coroabă, gluga ciobanului, iarba lui Antonie, iarba lupăriei, iarbă neagră, izmă sălbatecă, plescăriță, șopârlaiță.

În tradiția populară: frunzele crude se aplicau pe bube, pe zgaibă. Cataplasmele cu frunze tăiate, ținute în undelemn, se puneau pentru a alina durerile de cap.

Amestecate cu frunze de floarea văduvelor (*Succisa pratensis*), se întrebuintau contra buboaielor și antraxului.

Ceaiul și decoctul se lua în boli de gură și de gât, precum și contra diareei.

Se mai folosea ca afrodisiac singură sau cu dumbăț (*Teucrium chamaedris*) și corzile vânătorului.

Compoziție chimică: părțile aeriene conțin tanin, rezine, rutozid, hiperozid, substanțe amare, ulei volatil, săruri minerale, etc.

Proprietăți: diareice, antiinflamatorii, antitusive, cicatrizante, antibiotice.

Forme de preparare:

-Infuzie- 1 linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acopere pentru 10 minute, apoi se strecoară. Se poate îndulci cu miere dacă nu aveți diabet. Se poate consuma 3 căni pe zi.

-Pulbere; de plantă uscată obținută cu râșnița de cafea. Se va pune un vârf de cuțit, până la o linguriță sub limbă de 3 ori pe zi. Se ține timp de 10 minute, apoi se înghite cu puțină apă.

Tot acest praf se poate utiliza pentru prepararea unei creme care se face cu o parte plantă și o parte grăsime (unt , sau untură) Se va freca și se omogenizează. Se aplică extern de 2 ori pe zi în strat subțire. Se poate face în amestec și cu praf de sunătoare sau de tătâneasă când va fi mai eficientă.

Tinctură: 1 parte praf și 5 părți alcool alimentar de 70 °. Se ține 15 zile apoi se strecoară. Se va folosi câte o linguriță de 3 ori pe zi diluat în puțină apă.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: amigdalită, anorexie, astmă, bronșită, bube, colici, colită, diaree, faringită, furuncule, gastrită, guturai, hemoroizi, infecții urinare, laringită, migrene, meteorism, răgușeală, rinite, stimularea funcției sexuale, tuse, stimularea sistemului nervos.

CAISA.

Armeniaca vulgaris.

Compoziție chimică: zaharuri, levuloză, glucoză, protide, lipide, o substanță asemănătoare carotenului, brom,

calciu, fier, fluor, cobalt, mangan, magneziu, potasiu, sulf, fosfor. Vitaminele: A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E, PP.

Acțiune farmaceutică: foarte nutritivă mai ales uscată. antianemică, aperitiv, răcoritoare, astringentă. Contribuie la menținerea echilibrului nervos și chiar reface nervii. Reface celulele organismului, laxativ, antidiareic, indicat în reglarea digestiei. Întărește imunitatea. Sâmburii decorticați 4-6 bucăți luați măcinați sunt foarte utili contra cancerului.

Se poate folosi la: afonie, anemie, cancer, constipație (în special cea uscată), convalescență, depresie nervoasă, diaree, inapetență, întârzierea creșterii la copii, insomnii, nervozitate, obezitate, rahitism, reumatism, senectute.

Preparare:

-Fructul crud sau sub formă de suc, fruct uscat, sirop, dulceață, gem, etc, în alimentație.

-Caise uscate 6-8 bucăți se vor pune de seara în 250 ml apă la temperatura camerei. Dimineața se consumă atât apa cât și fructele în constipație, etc.

-În aplicații externe sucul de caisă este un tonifiant al pielii normale.

CALAPĂR

Crysanthemum balsamita Fam. Compositae

Denumiri populare: bumbișor, calampăr, calapăr, calonchir, calubăr, carpin, călugăr, dumbravnic, galopăr, izma Maicii Preciste, smirnă, spiculețe, vetrice.

În tradiția populară: frunzele se întrebuințau în mod curent, în multe zone, la tăieturi, bube, buboae, pe care se aplicau crude, pălite în foc ori pisate și amestecate cu grăsime.

Cu calapăr, ceapă, coada-șoricelului și un pic de mentă se prepara o unsoare pentru bube și umflături. Plantele se uscau pe plită, se sfărâmau, se amestecau cu seu de oaie, ori unt, ulei de lemn și miere, unsoare de găscă topite într-o

tigaie. După ce se amestecau în tigaie se puneă făină de grâu ca să le țină laolaltă. Pasta obținută se împărțea în două. O parte se puneă pe piept pentru tuse, iar după o jumătate de ceas după ce se răcea se puneă cealaltă jumătate.

Panarițiu se lega cu ceapă albă, coaptă, amestecată cu tămâie pisată, busuioc și frunze de calapăr.

Decoctul se ținea în gură contra aftelor și a durerilor de dinți.

Rădăcina pisată, muiată în oțet, se puneă pe pânțece contra herniei.

Decoctul părților aeriene și mai ales al frunzelor se lua în boli de plămâni și ficat.

În țara Oașului cu calapăr fiert se legau oasele cu tuberculoză osoasă.

Decoctul se dădea femeilor după naștere ca întăritor și ca să oprească pierderile de sânge.

În multe părți, cu decoct se spălau pe cap pentru dureri de cap, sau ca să le crească părul, să nu cadă.

Se mai puneă în băile celor slabi să-i întărească.

Acțiune farmaceutică: antiinflamator, calmant, cicatrizant, diuretic, stomahic, antispastic. Stimulează creșterea părului.

Preparare:

- 2 lingurițe de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acopere pentru 10 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni pe zi.

- **Tinctură:** se pune o parte de plantă mărunțită cu 5 părți alcool alimentară de 70°. Se închide ermetic sticla și se ține la temperatura camerei agitând des. Se strecoară după 15 zile. Se poate folosi câte 10 picături până la 1 linguriță de 3 ori pe zi diluat în 100 ml apă.

Se poate folosi în următoarele afecțiuni: afecțiunile ficatului, afecțiuni digestive, afte bucale, alopecie, bube rele, chelie, contuzii, diaree, epilepsie, furuncule, hemoroizi,

herpes, infecții ale pielii, leziuni bucale erodate, plăgi greu vindecabile, răni, reglarea menstruelor (se preferă tinctura luată înainte de menstrue cu 2 zile și se va continua pe toată perioada. Se întrerupe când se termină menstruația), tăieturi, ulceratii, vânătaii, viermi intestinali (clisme cu o infuzie de 2 ori mai concentrată și se va face la temperatura corpului mai multe zile la rând).

Este deosebit de eficient la refacerea podoabei capilare. Se va face pentru aceasta un tratament cu ceai din această plantă de 2 ori pe săptămână și de asemenea tinctură cu care se va freca pielea capului de 2 ori pe zi, până la refacerea completă a podoabei capilare, apoi se mai continuă doar spălăturile săptămânale.

CARPEN.

Carpinus betulus Fam. Betulaceea.

Denumiri populare: carpăn, carpin, gârniță, mustăreț.

Proprietăți: astringente și antiseptice.

Compoziție chimică: puțin studiată. Se cunoaște faptul că are tanin, ceea ce conferă efectul astringent, antibiotic sau de cicatrizant. Se mai folosește ca hemostatic.

Mod de folosire;

-*Decoct* din frunze proaspete sau uscate. 1 linguriță de frunze mărunțite se va fierbe timp de 5 minute în 250 ml apă. Se strecoară apoi și se pot consuma 3 căni pe zi. Extern se poate folosi cantitate dublă de plantă.

-*Unguent* din praf de plantă: se fierbe pe baia de apă 50 g de praf de plantă cu 200 ml unt timp de 3 ore. Se strecoară. Se pune în cutiuțe mici la rece . Se poate folosi de 2 ori pe zi în strat subțire.

-*Oțet* 500 ml în care se va pune 50 g de praf de plantă. Se lasă apoi timp de 8 zile la temperatura camerei. Se strecoară. Se folosește la mâncărimi, în diferite diluții în funcție de toleranță. Pentru a obține un oțet aromat se poate pune și

levănțică de exemplu 10 g de praf o dată cu acest praf de frunze.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: cancer extern, căderea părului, diaree, dureri de gât, dureri reumatice, gripă, hemoroizi, menstruații (perturbări- cantități prea mari) nevralgii, paralizii, prurigo, răceli, reumatism, cosmetică. Tuse.

CARTOF.

Solanum tuberosum. Fam. Solanaceae.

Compoziție chimică: conține crud o oxidază care prin fierbere se distruge- favorizează aprovizionarea cu oxigen. Apă, hidrați de carbon, protide, lipide, săruri minerale de sodiu, calciu, magneziu, fosfor, fier, mangan, cupru, sulf. Vitaminele: A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, E, acid pantotenic, acid folic, solamină, etc.

Acțiune farmacologică: nu se consumă cartofii colorați în verde pentru că au foarte multă solamină care este toxică. Foarte digest, aliment plastic util diabeticilor, obezilor, aliment de balast, care înlesnește funcțiile intestinale, antiulceros, cicatrizant, topic emolient, calmant și cicatrizant al mucoasei digestive, antispasmodic.

Se folosește la următoarele afecțiuni: abcese, acidoză, afecțiuni digestive și ale ficatului, arsuri, artrism, blocaj urinar, constipație, crampe, crăpături ale pielii, demineralizare, dezechilibre ale nutriției, diabet, dispepsii, dureri migrenoase, edem în insuficiența renală, erizipel, erupții ale pielii, flegmoane, furuncule, gastrită, glicozurie, hemoroizi, hepatism, insomnie, intestine lezate, litiază în special renală, nevralgii, obezitate, panarițiu, plăgi atone, reumatism, sciatică, scorbut, tuse nervoasă, ulcer gastric și duodenal, ulcere varicoase.

Preparare:

-Tinctură curată 20 picături în puțină de 3 ori pe zi înainte, în timpul mesei sau după mese (doza poate fi ridicată

la 40 picături, vreme de câteva zile dacă efectele nu sunt suficiente.

Se rade cartoful crud și se pune într-un borcan cu capac. (se poate folosi și numai suc filtrat). Se pune apoi alcool de 70° cât să treacă cu un deget peste pasta aceasta. Se ține timp de 15 zile agitând des la temperatura camerei. Se filtrează apoi bine și se poate folosi. În cazul sucului de cartofi este suficient să stea doar 8 zile.

-Suc de cartofi crud: ½ pahar de 4 ori pe zi timp de 1 lună în ulcere, diabet, etc. Se poate adăuga miere, suc de morcovi sau de lămâie. O jumătate de pahar pentru celelalte afecțiuni de 2 ori pe zi.

-Contra paraziților intestinali: se va mânca seara timp de 3 zile consecutiv exclusiv salată de cartofi amestecată cu 60 g de ulei de nucă.

Extern:

-Ras în cataplasme crud sau fiert.

-În cataplasme rași cruzi în arsuri, degerături, crăpături. Plăgi atone, ulcere, edeme ale pleoapelor. Se poate adăuga ulei de măsline.

CASTAN COMESTIBIL

Castanea sativa Fam. Fagacee

Denumiri populare: adistin, agnistin, castan-bun, căstan, găstane, găstine, găstinie, ghistină, gustine.

În tradiția populară: scoarța se folosea la tăbăcitul pieilor iar coaja la vopsitorie.

Castanele se foloseau contra degerăturilor la mâini și picioare. Se fierbeau și în zeama lor, cât era încă fierbinte, se țineau câteva minute membrele degerate.

Compoziția chimică: ulei, protide, hidrați de carbon, vitaminele: B1, B2, C, săruri minerale.

Frunzele: tanin, vitamina E, Lemnul taninuri cathehice, castalina, castalgina, vascalina, vescalgina, alcool triterpenic, acizi, săruri minerale.

Acțiune farmacologică: se folosesc fructele coapte fără coajă care sunt un antiseptic pentru tubul digestiv, antianemic, energetic, remineralizant, tonic nervos și muscular. Conținutul în sulf este mic, însă datorită faptului că are sulf ajută la dezinfectie și la refacerea oaselor, mai ales că are în componență și fosfor care ajută la osificare. Magneziul pe care-l conține ajută și el foarte mult atât la sistemul osos cât și întregului organism. Potasiul ajută inima și vasele de sânge. Se cunoaște acțiunea acestui fruct mai ales în cazul celor cu afecțiuni venoase (varice, etc) Este de mare ajutor tuturor celor care doresc să se supraalimenteze și chiar sportivilor și convalescenților. Fierul pe care-l conține ajută și la refacerea sângelui.

Castanele se consumă coapte sau făcute piure. Se pot consuma în orice cantitate.

Sunt contraindicate la obezi și diabet.

Se recomandă în: afecțiuni coronariene, afecțiuni venoase sau arteriale, astenie fizică și psihică, anemie, bătrânețe, convalescență, creștere, decalcifiere, depresie, flebite, hemoroizi, osteoporoză, stomatită, tromboflebită, varice

CASTAN SĂLBATEC

Aesculus hippocastanum Fam. Hippocastanaceae

Denumiri populare: aghistin, castan de cai, castan de India, castanul-calului, castanul-porcului, ghistin.

În tradiția populară: scoarța se întrebuița la tăbăcit și vopsit.

Castanele, pisate sau tăiate mărunț și plămădite în spirt denaturat ori fierte în apă pentru baie, se întrebuițau contra reumatismului. În acest scop se folosea și floarea, pusă în petrol, cu care se făceau frecții.

În ținutul Bacăului, se introduceau 6 inflorescențe într-o sticlă de un litru cu benzină. Sticla se îngropa în pământ, unde se ținea trei săptămâni, iar după aceea se

ungeau părțile dureroase. Fructele se foloseau contra frigurilor și contra loviturilor, ca și ramurile tinere și scoarța.

Ca să nu se îmbolnăvească de erizipel unii purtau o castană învelită în pânză, la gât.

Compoziție chimică: semințele conțin amidon, saponozide triterpenice care imprimă gustul neplăcut și amar al semințelor, grăsimi, albumine, tanin, esecină, afrodescină, argirescină, criptoescină, flavonoide, oxicumarine (esculozidă și fraxinozidă și agliconii lor esculetină și frasetină), vitamine din grupul B, C, K și D-catecol, substanțe amare. Scoarța conține: esculină, cvercitrină, fraxină, oxicumarină, celuloză, rezine, substanțe minerale.

Proprietăți: datorită prezenței saponozidelor, în special a escinei și D-catecolului, extractele de castan au acțiune flebotonică moderată; escina are acțiune antiinflamatoare diminuând fragilitatea capilarelor, are proprietăți antiedematoase, fotoprotectoare, hemostatice. Capilar protector, reducător al fragilității capilare, vasoconstrictoare.

Mod de folosire:

Tinctura: la 200 g de frunze mărunțite se adaugă 1 litru de alcool de 70° alimentară. Se închide bine sticla și se va ține timp de 15 zile la temperatura camerei agitând des. Se strecoară apoi și se pune în alte recipiente mai mici. Se pot lua intern câte 10 picături diluate în 100 ml de trei ori pe zi.

Unguent:

a) 25 ml de tinctură se amestecă cu 75 g de lanolină de la farmacie sau cu untură proaspătă nesărată.

b) castane se curăță de coajă se usucă bine apoi se mărunțesc transformate în praf cu râșnița de cafea. Se pot amesteca cu: miere, smântână, ulei, untură, etc în proporție de 1\1.

Se pun pe locul afecțiunii în strat subțire sau după un masaj ușor. Se leagă față elastică dacă este vorba despre varice.

c) Se fierb castanele după ce au fost curățate de coajă. Se transformă în pastă prin pasare și apoi se amestecă cu orice grăsime în proporții de 1\1.

Vin:

Se va lua o mână de frunze de castan sau coajă (4 linguri) de pe ramuri tinere. Se mărunțesc bine, apoi se vor pune într-un litru de vin de bună calitate. Se vor ține timp de 10 zile agitând des. Se pot și umezi înainte frunzele sau coaja cu alcool alimentar de 70° pentru 12 ore, ca să se elibereze mai multe substanțe active. Se strecoară și se va lua câte o lingură dimineața pe stomacul gol. Se ia timp de 14 zile, după care se vor lua 2 linguri, una dimineața și una seara, timp de alte 14 zile. Se iau apoi 3 linguri câte 14 zile una dimineața una seara și una la amiază. Se va scădea apoi la 2 linguri timp de 14 zile, apoi la 1 lingură 14 zile și se termină această cură.

Se pot folosi castanele la următoarele afecțiuni: accident cerebral, contuzii, cuperoză, degerături, edeme cerebrale, edeme postoperatorii, edeme traumatice, flebite, cangrenă, hemoroizi, hernie de disc, inflamație venoasă, impetigo, luxații, parkinson, plăgi infectate, procese exudative intracraniene, sciatică, sechele după fracturi, spondiloză, tulburări circulatorii, ulcer varicos, varice.

CASTRAVETE.

Cucumis sativus. Fam. Curcubitaceae.

Compoziție chimică: vitaminele A, B, C, sulf, magneziu, oxid de calciu, mucilagii

Acțiune farmacologică: răcoritor, depurativ, dizolvant al acidului uric și al uraților, diuretic, hipnotic ușor.

Este un dezintoxicant al organismului se poate folosi foarte bine la reumatism și foarte multe alte afecțiuni.

Extern este vitalizant și astringent suc.

Se folosește la următoarele afecțiuni: acnee, artrism, colibaciloză, colici, cosmetică, crăpături ale buzelor, dermatoze superficiale, gută, iritații intestinale, intoxicații,

litiază biliară și renală, pecingine, pete pe piele, pistrui, pori dilatați ai feței, prurit, reumatism, riduri, stări subfebrile, temperamente biloase și sangvine.

Preparare:

-Fiert indicat contra iritațiilor intestinale, util în temperamente biloase și sangvine.

-Crud ras sau suc, este pentru unii destul de indigest. Se folosește în diferite combinații cu alte legume și fructe. Indicat minimum 20 ml de 3 ori pe zi.

-Extern pentru cei cu pielea grasă: loțiuni pentru ten cu apă de fierbere nesărată.

_Riduri- aplicații de rondelle de castravete.

-Pistrui-loțiune cu lapte crud în care s-au macerat rondelle de castravete.

-Pori dilatați ai feței- se iau cantități egale de semințe de castravete, dovleac și de pepene galben. Se macină fin, separat, într-o râșniță de cafea. Se diluează câte o lingură de supă din fiecare pudră în lapte sau smântână. Se amestecă pentru obținerea unei măști care se va aplica vreme de 30 minute. Se spală apoi cu apă de trandafiri caldută.

-Îngrijirea feței: lapte de castravete. Se pisează într-o piuliță 50 g de migdale dulci, decorticate, se toarnă încet 250 g de suc de castravete dat în clocot și răcit și se strecoară într-o pânză deasă. Se adaugă 250 ml alcool și 1 g esență de trandafir. Se utilizează ca loțiune.

-Pomadă emolientă (dermatoze, îngrijirea feței, încălzirea picioarelor):

suc de castravete filtrat.....	300g
untură topită nesărată.....	250 g
grăsime de vițel.....	150 g
apă de trandafiri.....	3 g
Balsam de Tolu.....	0,50 g

Totul se amestecă bine într-un mojar. Se folosește în aplicații locale. (Jean Valnet-)

CĂLIN

Viburnum opulus Fam. Caprifoliaceea

În tradiția populară: fructele globuloase roșii s-au folosit fierte la vopsit în roșu.

Călinele fierte se folosea la vărsat .

Compoziția chimică a scoarței: conține o glicozidă amară (viburnina), tanin, flavonoide, un complex rezinos, esterii ai acidului valerianic, amidon.

Proprietăți: stimulează pofta de mâncare, în acest sens se poate folosi singur sau în asociație cu alte plante. Astringent, sedativ și antidismenoreic, iminență de avort și accidente nervoase ale sarcinii.

Mod de preparare:

-2 lingurițe de scoarță mărunțită se pun la 250 ml apă. Se fierb apoi timp de 10 minute. Se strecoară. Se pot consuma 2 căni pe zi. În cazul spălăturilor vaginale sau al rănilor se va face cu cantitate dublă de plantă.

-**Tinctură:** o parte coajă măcinată și 5 părți alcool alimentar de 70°. Se ține ermetic închisă și se agită zilnic timp de 15 zile apoi se strecoară. Se va putea lua câte o linguriță de 3 ori pe zi înainte de mese diluată cu puțină apă.

-**Fructele-** se extrage sucul cu storcătorul de fructe și se consumă câte 40 ml în cazul gastritelor hiper-acide sau chiar în cancer, în scop preventiv. În combinație cu suc de coacăze în părți egale luat de 3 ori pe zi se poate lua de cei care fac chimioterapie, pentru a nu se simți așa tare efectele negative ale acestui tratament.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: accidente nervoase ale sarcinii (calmant), afecțiuni vaginale, bufeuri (de căldură), cancer, colici, dismenoree, dureri abdominale, iminență de avort, gastrite hiper-acide, gripe, hemoragii uterine, inimă (întărește mușchiul inimii), răceli, transpirații excesive, tuse.

CĂPȘUNUL

Fragaria viridis Fam Rosaceae

Denumiri populare: căpșun de grădină, fragi de grădină, pomițe.

În tradiția populară: rădăcinile se fierbeau în vin, care se lua contra tusei. Rădăcinile și cărceii se fierbeau înăbușit, într-o oală nouă, cu vin alb care se dădea femeilor când aveau dureri de pânțe sau cărcei. Ceaiul din tulpini și rădăcini se folosea în boli de rinichi.

Compoziția chimică: fruct- apă 90%, hidrați de carbon, protide, săruri minerale, fragarol, substanțe uleioase, acid salicilic, acid elagic, evercitrină, citrol, tanin, zaharuri, polifenoli, vitaminele: A, B, C, iod, brom,

Acțiune farmacologică: antibiotic, bactericid, antiinflamator, tonic. Indicat chiar și în cancer pentru că vitamina C este un puternic oxidant. De asemenea acidul elagic împiedică formarea celulei canceroase. Polifenolii de asemenea contribuie la proliferarea celulei canceroase. Mai conține tanin, ceea ce-l face astringent. Pectina reduce colesterolul și prin aceasta contribuie la vindecarea afecțiunilor circulatorii sau de inimă. Levuloză utilă la diabet.

Produsele salicilice sunt foarte bine asimilate de organism și sunt utile în multe tratamente. Diminuează acidul uric din urină, alcalinizant al sângelui. Conține iod foarte util la afecțiunile tiroidiene împreună cu brom.

Preparare și administrare: este normal că fructele proaspete sunt cele mai indicate. Se pot consuma cât mai multe, indicat ar fi să se consume minimum 300 g pe zi o perioadă mai lungă. Acestea se vor consuma dimineța pe nemâncate.

În cazurile în care nu se poate asigura o provizie suficientă de aceste fructe se pot face și siropuri (nu pentru diabetici) Acestea se vor face din suc proaspăt de fructe bine filtrat în care se va pune zahăr, până se obține o soluție saturată (nu se mai topește zahărul și rămâne la fund).

Înainte de a fi închis în sticle se va pune suc de la o lămâie la fiecare 500 ml suc. Apoi se închid ermetic sigilând dopurile cu ceară topită sau parafină. În acest fel se pot păstra o perioadă de 2 ani.

Se va lua câte o lingură din acest sirop de 3 ori pe zi.

Se pot face de asemenea și multe tratamente cosmetice, cu efecte foarte eficiente.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: acnee, afecțiuni tiroidiene (conțin iod), afecțiuni glandulare (le reglează), amigdalite, astenie de primăvară, ateroscleroză, avitaminoze, boli rectale și intestinale, cancer, colesterol în exces, constipație, diabet zaharat (300 g zilnic- conține levuloză), diaree, eczeme, enterite acute, gută (diminuează acidul uric), hemoragii uterine, hemoroizi (au acțiune internă), hipertensiune, imunitatea organismului (alcalinizează sângele), intoxicație tabagică și alcoolică, litiaze biliare și renale (diminuează acidul uric), nefrite, nevroze, reumatism degenerativ (curăță organismul de toxine), parazitoze intestinale (oxiuri), sebooree, stomatite, TBC pulmonar (remineralizant), tulburări hepato-biliare, ulcer gastric, ulcer varicos.

Frunzele se pot folosi infuzie, pentru: diaree, inflamația ficatului, rinichilor și vezicii urinare. 2 lingurițe la 250 ml apă clocotită. Se pot consuma 2 căni pe zi.

Atenție! Pentru unele persoane aceste fructe sunt un adevărat chin producând alergii, urticarie, etc. Se vor testa înainte în acest sens.

CĂTINA

Tamarix ramosissima

Albă- Hippophae rhamnoides

Cătină roșie Myricaria germanica Fam. Tamaicaceae

În tradiția populară: rădăcina și scoarța se folosea la tăbăcit, iar ramurile pentru vopsit, uneori se folosea și scoarța la vopsit.

Rădăcina se întrebuința ca și scoarța ca diuretic, sudorific, astringent, aperitiv. Coaja ramurilor se folosea ca astringent, hemostatic; fiartă în oțet ere întrebuințată ca insecticid. Frunzele și ramurile se foloseau contra reumatismului, în bolile splinei.

Extern se mai folosea la dureri de dinți și răni. Intern se mai întrebuința în bolile ficatului, splinei rinichilor și bășicii. Cu tulpinile plantei se făceau băi copiilor slăbiți, rahitici.

Scoarța.

Compoziția chimică: Scoarța: hidroxitriptamine, acid oleic, acid palmitic, serotonină, tanin și acizi tanici, vitaminele B1, B2, C, PP.

Acțiune farmaceutică: aport important de vitamine, antidiarei, este o polivitamină naturală. Antiinflamator, astringent, tonifiant. *Extern:* Limitează procesul inflamator, strânge țesuturile și ajută la cicatrizare. Scoarța are efect antibiotic, antiinflamator, astringent și cicatrizant, atât intern cât și extern.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: afecțiuni cardiace (curăță arterele), afecțiuni bucale diverse, avitaminoză, cancer, colesterol în exces, colite, dermatoze, diaree, diverse dureri extern, dizenterie, faringite, gastrite, hemoroizi, herpes, icter, inflamații, intoxicații, parkinson, răni zemuinde, reumatism, ulcere cutanate (extern), urticarie.

Preparare: scoarța.

-Scoarță uscată se va mărunți, după care se va transforma în praf cu ajutorul râșniței de cafea. Se va folosi:

a) Decoct din 2 lingurițe de scoarță la 250 ml apă. Se va fierbe timp de 10 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma intern 2-3 cani pe zi. Extern se va face cu cantitate dublă de plantă.

b) Praf de scoarță se va lua intern între un vârș de cuțit și o linguriță. Acesta se va pune sub limbă pentru 10 minute, după

care se înghite. Extern praful se pune pe rană apoi se pansează.

-Tinctură: 50 g de praf de coajă se va pune într-o sticlă cu 250 ml alcool alimentar de 70°. Se ține timp de 15 zile agitând des, după care se strecoară. Se ia de 3 ori pe zi câte o linguriță diluată în 100 ml apă. Extern se diluează în funcție de toleranță și se pansează.

Mugurii: se pot folosi de către cei care sunt în vârstă, fiind considerat unul dintre remediile care împiedică îmbătrânirea, mai ales dacă se folosesc sub formă de tinctură, când se folosesc câte 10 picături de 3 ori pe zi în diluție cu apă. Se mai poate folosi de asemenea de către copii la creștere.

Tinctura de muguri: se face din 50 g de muguri proaspeți culeși. Se vor zdrobi și se vor pune apoi în 250 ml alcool alimentar de 70°. Se ține timp de 15 zile la temperatura camerei în vas ermetic închis agitând des. Se strecoară apoi după această perioadă, se filtrează și se pune în sticlute mici. Se va lua câte 3-5 picături de 3 ori pe zi diluate cu apă de către copii și 10 picături- 1 linguriță de 3 ori pe zi tot diluate cu apă de către adulți în funcție de afecțiunea care se tratează.

Frunzele: se pot folosi și uscate însă se mărunțesc bine atunci când se prepară.

Compoziția chimică a frunzelor: carmol, leucocianidine, celuloză, rezine, tanin, ulei volatil, vitamina C, săruri minerale.

Proprietăți: frunzele au un marcant efect de curățire a vaselor de sânge cărora le redă și suplețea. Este remarcabil efectul lor în sfera sistemului central nervos, pe care îl stimulează, foarte eficient.

Se vor folosi sub formă de infuzie: 2 lingurițe de frunze mărunțite se vor pune la 250 ml apă. Se acopere pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni de ceaiuri pe zi. Este indicat să se consume înainte de mese cu 15 minute.

Tinctura: făcută din praf de frunze uscate obținute cu râșnița de cafea sau din frunze tăiate foarte mărunț proaspete. Se vor pune 50 g de frunze uscate (praf) sau 100 g frunze proaspete la 250 ml alcool alimentar de 70°. Se vor ține timp de 15 zile închise ermetic în sticle care se vor agita des. Se strecoară apoi și se filtrează. Se poate lua câte o linguriță de 3 ori pe zi, înainte de mese cu 15 minute.

Praf de frunze uscate: se macină frunzele cu râșnița de cafea apoi se cern. Se va lua 1 vârf de cuțit de 3 ori pe zi. Se va pune sub limbă pentru 10 minute, apoi se înghite cu puțină apă.

Unguent: praf de frunze 1 parte și untură de porc sau altă masă grasă (unt, margarină, seu, etc) 1 parte. Se va amesteca până la omogenizare. Se ung locurile afectate de 2 ori pe zi.

Praf de frunze, sau frunze proaspete 50 g se vor pune în 250 ml oțet alimentar și se lasă 8 zile apoi se strecoară. Se poate folosi la urticarii, bătăături, mâncărimi de piele.

Frunzele de cătină se pot utiliza la următoarele afecțiuni: afecțiuni circulatorii, afecțiuni urinare, cancer, diaree, edeme, infecții urinare, nevroze, reumatism, inflamațiile splinei în special, tromboflebite, umflături, varice.

Fructele.

Compoziție chimică: acid linoleic, linolic, arucic, carotenoide, licopen, tocoferol, zaharuri, pectine, acizi grași esențiali, acid folic și izoramnetol, flavonoide, substanțe tanante, substanțe minerale ca: fier, calciu, fosfor, magneziu, potasiu, sodiu, etc.

Vitaminele: A, B (întreaga gamă de vitamine B care a fost descoperită până la această dată), C, D, E, F, PP, aminoacizi, etc. Putem spune că este de fapt cea mai complexă polivitamină naturală.

Proprietăți: din moment ce are toate vitaminele, toate indicațiile care se dau pentru fiecare vitamină în parte ar trebui să le înșir aici. Ne mărginim însă să spunem că este un protector al organismului în cazul radiațiilor, de aceea se recomandă la toți cei care fac tratamente contra cancerului cu raze sau chimioterapie. Tonifiant general, are puternică acțiune antiscorbutică, este astringent și vermifug. Reface celula ficatului și-l vindecă de foarte multe afecțiuni. Distruge infecțiile sau le diminuează în cel mai rău caz. Face imposibilă înmulțirea microbilor patogeni. Tonifică întregul organism, elimină sau limitează procesul inflamator, ușurează cicatrizarea. Este și diuretică contribuind și la curățirea organismului de toxine. Este deosebit de utilă celor care suferă de cancer, pentru că face mai acceptabilă chimioterapia și chiar luptă cu boala. Fructele se pot folosi atât intern cât și extern.

Pot de asemenea să distrugă viermii intestinali.

Mod de preparare: în primul rând se pot consuma *fructe proaspete sau congelate*. Se vor lua minimum 4-5 lingurițe de 3 ori pe zi. Cu cât se vor consuma însă mai multe cu atât va fi mai vizibilă în tratament.

Suc din fructe; se ia minimum 20 ml de 3 ori pe zi.

Fructe uscate 2 lingurițe de fructe zdrobite sau măcinate se vor pune la 250 ml apă și se vor fierbe timp de 15 minute. Se strecoară apoi. Se pot consuma 3 căni pe zi.

Praf de fructe rășnite, apoi cernut praful prin sită se va pune sub limbă pentru 10 minute, după care se înghite cu puțină apă de 3 ori pe zi. Se ia cu 30 minute înainte de mese.

Unguent: praf de fructe amestecat cu untură de porc 1\1 și omogenizat prin amestecarea insistentă a celor două componente dă un unguent excelent pentru afecțiuni dermatologice, deoarece conține toate vitaminele necesare refacerii pielii. Se unge local în strat subțire de 2 ori pe zi.

Tinctură din suc- se iau fructele și se zdrobesc, apoi se pun în storcătorul de fructe (dacă aveți) dacă nu într-o pândă tare și se strâng pentru a stoarce sucul. Sucul din fructe se pune într-o sticlă în care se va pune aceeași cantitate de alcool alimentar de 70° cât suc este. Se pune dop și se ține la rece. În mod normal se așteaptă 15 zile apoi se poate consuma câte o linguriță diluată de 3 ori pe zi cu puțină apă. Se poate însă consuma și imediat ce s-a făcut.

Tinctură din praf de plantă. (FRUCTE) este mai complexă pentru că la această tinctură se folosesc și semințele din fructe. De fapt se macină fructul cu râșnița de cafea cu sâmbure cu tot. La 50 g de praf de fructe se pune 250 ml alcool alimentar de 70°. Se închide ermetic și se agită zilnic. Se ține la temperatura camerei. Se strecoară după 15 zile și se filtrează. Se pune în recipiente mai mici. Se va lua câte o linguriță de 3 ori pe zi diluată în 100 ml apă.

Vin: la 1 kg de fructe zdrobite se va pune 1 kg de zahăr și 10 g drojdie împreună cu 5 litri de apă. Se pun într-un vas timp de 7 zile agitând des. După această perioadă se va pune un dop care are un furtun de cauciuc introdus în el. Capătul furtunului de cauciuc se pune într-un borcan cu apă. Se lasă cât timp fermentează 5-6 săptămâni să fermenteze.

După fermentare se va scoate cu grijă uleiul de la suprafață fiind foarte util la multe tratamente. Vinul se trage apoi cu un furtun într-un vas mai mic și se umple până la gură, să nu mai rămână aer. Se pune un dop care se pune ceară sau se parafinează. Se ține timp de 30 de zile când se mai filtrează o dată luându-se de pe depunerile care s-au așezat la fundul sticlei. Se pune în sticle și se parafinează sau ceară. Este un vin foarte bun la tratamente și totuși un vin gustos. Peste fructele din vas se mai poate pune zahăr și apă și se mai face o dată vin, însă nu medicinal ci pentru un vin de masă.

Se poate consuma ca tratament vinul obținut prima dată câte 50 ml de 3 ori pe zi. La acest vin se pot pune și plante aromate când se pun fructele în funcție de afecțiuni: cimbru, salvie, busuioc, măghiran, etc.

Se mai poate face un alt preparat foarte util în cazul în care aveți la îndemână fructe proaspete. Se vor spăla foarte bine fructele cu multă apă după ce le-ați desprins de pe ramuri. Se pun aceste fructe de preferință într-un vas de sticlă și apoi se vor zdrobi cu mâna sau cu o lingură de lemn. Se pun apoi într-o pânză mai rezistentă dacă nu aveți storcător de fructe și prin stoarcerea puternică se va extrage sucul. După ce nu mai iasă suc din aceste fructe se va pune peste aceste fructe tot în vas de sticlă apă fiartă după răcire, cât să le acopere și se lasă timp de 12 ore. Se strecoară apoi din nou. Se mestecă apoi cu sucul obținut de prima dată și se va lăsa pentru 12 ore la decantare. La suprafață se va forma o peliculă de ulei fină. Aceasta se va lua cu grijă și se pune în recipiente mici. Se va folosi la intern 3-4 picături de 3 ori pe zi sau extern se pot face cu acest ulei o serie de preparate cosmetice sau dermatologice foarte eficiente.

Fructele rămase (din care s-a stors suc) se vor pune la uscat. Se poate apoi să se transforme în praf care se poate lua intern câte o linguriță de 3 ori pe zi, sau se poate folosi extern la diferite preparate (creme, unguente) în amestec cu ulei, unsoare, seu, vaselină, etc. Se preferă însă cu ulei vegetal caz în care se va pune peste praf ulei cât să-l acopere. Se lasă 4 săptămâni. Se strecoară și se poate folosi la orice afecțiuni atât intern cât și extern.

Se poate folosi la orice afecțiune, pentru că nu există afecțiune care să nu fie influențată în bine în urma tratamentului cu aceste fructe sau cu preparatele din ele. Având toate vitaminele se poate lua deci la orice afecțiune, pentru că spre deosebire de vitaminele sintetice aceste vitamine nu se stochează în organism ca cele sintetice.

Se folosește la: afecțiuni capilare, anemie, anorexie, arsuri, arterite, astenie, astm, ateroscleroză, avitaminoză, bronșite, cancer, calcul biliar, ciroză, cistită, constipație, convalescență, degerături, depresie, diabet, diaree, dermatoze, herpes, hepatită, hipertensiune, hipoaciditate, impotență, infecții oculare, infecții respiratorii, infecții virale, insuficiență ovariană, leucemie, leucoree, micșorarea fluxului menstrual, parkinson, răni, radiații. Reumatism, boli de rinichi, sida, afecțiunile splinei, sterilitate feminină și masculină, tbc de orice natură, tumori, urticarie, etc.

CÂNEPA CODRULUI.

Eupatoria cannabinum Fam. Asteraceae.

Denumiri populare: cânepoale, cânepa de apă, cânepa vrăghiei, dumbrovnice, iarbă de întruiele, sburătoare, smeoaie.

Compoziție chimică: părțile aeriene- substanțe amare (eupatorina, eupatoriupicrina), alvalo-rezine, tanoizi, un saponozid, steviozidina (substanță de 300 de ori mai dulce ca zahărul) etc.

Rădăcinile: ulei volatil și empirină, săruri minerale.

Toxicitate: în cantități mari această plantă produce intoxicație, care se manifestă prin : diaree, tremurături, vomă. Se va evita să se folosească intern.

Proprietăți: diuretic, antifebril, laxativ, emolient, cicatrizant, antibiotic, aperitiv- tonic, antihelmitic.

Mod de folosire:

-infuzie- din plantă mărunțită 1 linguriță se va pune la 250 ml apă clocotită. Se poate bea această cantitate în cursul întregii zile. În cazul viermilor intestinali este util să se bea în funcție de toleranță întreaga cantitate dimineata pe nemâncate. Infuzia se poate folosi la diverse răni de asemenea pentru spălături ca și pentru dezinfecție.

Decoct din rădăcină care este mai puternică decât planta. Se vor pune 2 linguri de rădăcină mărunțită la 500 ml

apă. Se vor fierbe timp de 15 minute, după care se va strecura. Se va folosi atât la clisme, pentru viermi intestinali cât și la spălături vaginale sau la alte răni pentru dezinfecție.

Este puțin folosită, deoarece nu se găsește la nici un magazin de plante medicinale și cei care o cunosc mai știu și alte plante mai eficiente ca aceasta care nu are atâtea toxine.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: cancer (extern), eczeme zemuinde (comprese și spălături) cuperoză (comprese) insuficiență hepatică (doar pentru a înlătura constipația), dermatite infectate zemuinde (doar cele rebele la alte tratamente), reumatism (extern ameliorează durerea). Se poate folosi cu alte plante în același timp. Răni, tumorile anusului, rectului, vaginului când se folosește în combinații cu alte plante fiind în acest fel foarte utilă. Ulcerații zemuinde- la acestea se poate utiliza și praf din plantă uscată care se pune pe rană de 2 ori pe zi.

CÂRCEI

***Ephedra distachya* Fam. Ephedraceae.**

Se pot folosi părțile verzi ale plantei.

Compoziție chimică : din diferite specii de *Ephedra* s-au izolat mai mulți alcaloizi (0,2-2%) mai puțin taninuri și substanțe minerale.

Dintre alcaloizi mai important este efedrina și izomerul sau pseudo-efedrina. Efedrina naturală este levogiră și se prezintă în cristale incolore, solubile în apă, alcool eter și cloroform.

Pseudoefedrina este puțin solubilă în apă, ușor solubilă în alcool și eter.

Proprietăți : se utilizează în China, din cele mai vechi timpuri ca remediu antiasmatic, cunoscut sub numele de Ma-Huang. Bronhodilatator, diminuează motilitatea gastrică, crește presiunea arterială : vasoconstrictor local (pe mucoasa nazală) stimulează sistemul nervos și centri respiratori.

Mod de preparare:

-1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acopere pentru 15-20 minute, după care se strecoară. Se pot consuma 2 căni pe zi, sau la nevoie câte o lingură sau chiar în spălături nazale sau în formă de picături la tuse.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: astm bronhic alergic, cefalee, emfizem pulmonar, exantem, incontinență urinară, intoxicații cu morfină, scopolamină, etc. Sinuzite, tuse.

Există și la farmacii preparate cu această plantă.

CEAPA

Allium cepa Fam. Liliaceae

Cunoscută ca remediu în foarte multe afecțiuni încă din antichitate.

Denumiri populare: arpagic, cabă, cebulă, ceapă-bulgărească, ceapă de apă, ceapă de arpagic, ceapă de grădină, ceapă-hașmă, ceapă-lunguieșă, ceapă-moldovenească, cepoi, cepșoară de vară, ceaclama, hagimă, hajmă, harpagică, herpejică, hocegi, orceag, parpagică, samulastră, țeapă, țeapi, țepoi.

În tradiția populară: cojile de ceapă galbenă uscate, se foloseau pentru a vopsi în galben, fire sau ouă. Cojile de ceapă roșie macerate în apă timp de 5 zile și apoi fierte cu alaun se foloseau pentru colorarea mătăsii și ouălor în galben, portocaliu ori brun.

A fost unul din leacurile cele mai importante. Bulbul pisat și copt se folosea contra buboaielor și loviturilor.

În unele zone ceapa se cocea în spuză, i se scotea miezul și se introducea în locul lui o bucățică de lumânare sau seu, se lepăda apoi coaja și așa cum era caldă se puneau câte o foaie pe buboaie.

Pe lovituri se legau de mai multe ori cu ceapă, pisată cu muchea toporului, nu tocată, presărată cu multă sare și stropită cu rachiu. Cu ceapă se făceau legături la bube.

La arsuri se aplica ceapă pisată și amestecată cu smântână. La gâlme se pune ceapă pisată cu sare sau prăjită cu săpun, untură râncedă cu ceapă. Sau ceapă friptă și frunze de nalbă. Pentru durere de burtă se tăia o ceapă în două, se presăra cu piper și se lega la buric; ori se pisau bine 3-4 cepe coapte în spuză, amestecate cu făină și apă calduță și se pune cataplasma pe burtă.

Pe Someș se făceau spălături cu zeamă de ceapă contra căderii părului.

La limbrici se tăia 1-2 cepe, încă de cu seară, și se pune într-un vas cu apă, unde se lăsau o noapte, apoi dimineața pe nemâncate se bea apa.

Compoziție chimică: vitaminele: B1, B2, B6, E, PP, acid folic. Fitohormoni: auxine, giberline. Enzime: invertaza, oxidaza, peroxidaza, catalaza, lipaza, cistein-liaza, fructozil-transferaze.

Acțiune farmaceutică: antiseptic, antibiotic, analgezic, emolient, rezolutiv, revulsiv. Împiedecă înmulțirea microbiană, chiar contra stafilococilor, limitează durerea sau chiar o suprimă. Diuretic puternic, expectorant, antitusiv, antihelmitic, hipoglicemiant, antitrombotic, afrodisiac, etc.

Preparare:

-cel mai util este să se consume pentru intern ceapă crudă în special verde sau să se consume suc de ceapă.

-Tinctură-

-Ceapă crudă ca atare sau macerată câteva ore în ulei de măsline, în salată în crudități, aperitive, în toate ciorbele.

-Tăiată fin și luată cu lapte sau în supă, așezată pe unt cu pâine.

-O ceapă tăiată fin macerată câteva ore în apă caldă. Se bea maceratul dimineața pe nemâncate, cu câteva picături de lămâie în afecțiunile venoase sau cele descrise.

-Contra gripei- lăsam să se macereze 2 cepe tăiate în felii subțiri în ½ litru apă. Un pahar de macerat între mese și un alt pahar seara la culcare, vreme de vreo 15 zile.

Contra diareei: o mână de foi de ceapă, brune la un litru de apă se fierbe timp de 15 minute. Se bea ½ litri pe zi.

-Contra diareei sugarilor: se infuzează timp de 2 ore trei cepe tăiate la 1 litru de apă în clocote. Îndulcit cu zahăr.

-Contra paraziților intestinali: lăsam să se macereze 6 zile o ceapă mare tăiată felii într-un litru de vin alb. Un pahar în fiecare dimineață timp de 1 săptămână, Se reia timp de 2-3 luni, repetându-se.

-Contra reumatismelor: decoct de 3 cepe tăiate, necurățate de foițele învelitoare într-un litru de apă; se fierbe 15 minute, se strecoară și se ia câte un pahar dimineața și la culcare.

-Contra litiazei biliare: o ceapă mare, tăiată fin, 4 linguri cu ulei de măsline, 150 g apă și 40 g de untură nesărată. Se lasă să fiarbă 10 minute. Se bea foarte caldă mai multe seri la rând. După 2 ore la culcare se ia un decoct de crușin. Tratamentul se face o dată în an.

-Se macerează timp de 10 zile ceapă proaspătă într-o cantitate de alcool de 90° egală cu greutatea ei; se iau 3-5 lingurițe pe zi.

-Vin: ceapă tăiată fin.....300 g
miere lichidă.....100 g
vin alb.....600 g

Lăsam să se macereze 48 ore. Filtrăm și se ia 2-4 linguri pe zi, în afecțiunile interne.

-50 ml suc de ceapă se pune în 250 ml alcool alimentar de 70°. Se ține apoi timp de 10 zile, după care se filtrează. Se va lua câte o linguriță de 3 ori pe zi.

-*Ceapă cu miere*: suc de ceapă se amestecă în părți egale cu miere, preferabil polifloră. Se va lua din aceasta de câte ori este nevoie în cazul tusei, sau pentru tratament câte o linguriță de 3 ori pe zi.

-*Vin cu ceapă*: la 1 litru de vin alb se vor pune 50 ml suc de ceapă. Se lasă timp de 8 zile, apoi se va strecura. Se completează din nou la 1 litru vinul, după care se poate consuma ca tratament câte o lingură de 3 ori pe zi. Este bine să se ia înainte de mese cu 30 minute.

-*Ceapă coaptă în cuptor* până se înmoaie. Este foarte utilă în cazul în care există un furuncul. Ajută la colectarea puroiului, sparge și ajută apoi la eliminarea lui și la vindecare. Se indică de asemenea la toate afecțiunile intestinale și stomacale.

-*Ciorbă cu ceapă*- 4-6 cepe tăiate mărunț, se fierb împreună îndelung cu puțină varză tăiată mărunț și rădăcină de pătrunjel. Se pot consuma în special de către cei care doresc să slăbească fiind un remediu foarte sigur. Se consumă în acest caz zilnic 250 ml de ciorbă din aceasta.

Extern:

-Sinapisme (cataplasme cu muștar) cu cepe crude în reumatism.

-Contra congestiei cefalice și a meningitei (tratament de sprijin) frecăm tâmpilele cu o ceapă și înfășurăm picioarele în 1-2 kg de ceapă tăiată 8-10 ore.

-contra migrenelor: cataplasme cu foi de ceapă crude aplicate pe frunte.

-contra retenției de urină, contra oliguriei: cataplasme de cepe pe partea de jos a abdomenului.

-Contra negilor; amestecăm ceapă cu sare marină cu argilă în părți egale. Sau scobim o ceapă și umplem cavitatea cu sare.

--Frecăm negul cu o jumătate de ceapă roșie.

-Contra abceselor, furunculelor, hemoroizilor, cataplasme cu ceapă coaptă. O ceapă coaptă la cuptor caldă, face să colecteze abcesul, flegmonul, etc.

-Contra surdității se amestecă 30 g suc de ceapă și 30 g rachiu, se încălzește și se pun 3-4 picături în ur3eche, de 3 ori pe zi, din care una la culcare.

-Contra nevralgiilor dentare. Să se așeze în cavitatea dintelui suc de ceapă pus pe un tampon de vată.

-Contra hidropiziei: Ca hrană exclusivă, trei supe cu lapte pe zi, cu o ceapă crudă tocată mărunt. Ameliorarea începe să se remarce după o săptămână. Urinările sunt abundente în 15 zile de la începere.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: acnee-spălături sau loșionări cu suc de ceapă de 2 ori pe zi. Abcese-ceapă coaptă sub pansament. Adenite- cataplasme cu ceapă coaptă sub pansament care se va schimba de 2 ori pe zi. Se aplică caldă. Afecțiuni respiratorii, alopecie- frecții zilnice cu suc de ceapă sau tinctură. Ateroscleroză- tinctură în cure de lungă durată. Artrism- tinctură cu suc de ceapă. Arsuri-ceapă coaptă cataplasme. Amigdalite- cataplasme cu ceapă coaptă caldă de mai multe ori pe zi, tinctură intern, suc de ceapă sau ceapă zilnic ca aliment cu diferite alimente. Angină- sec de ceapă de mai multe ori pe zi. Ascită- sub orice formă cât mai multă. Astenie-tinctură, astm bronhic- tinctură și suc cu miere. Atonie gastrică – sub ori ce formă. Azotemie – tinctură, vin, suc. Balonări – consum de ceapă crudă. Bătăături- pansament cu ceapă macerată în oțet. Bronșite-tinctură sau suc cu miere. Căderea părului- frecții cu felii de ceapă sau cu tinctură zilnic. Cancer intestinal sau digestiv- (curăță întreg tubul digestiv de puroi sau tumori) tinctură, vin, suc, fiartă, etc. Celulită- frecții cu felii de ceapă local sau cu tinctură de mai multe ori pe zi. Ciroză- se consumă cât mai multă sub orice formă. Cloruremie- tinctură sau ceapă crudă în alimentație. Ciclu neregulat- tinctură, suc, consum de ceapă. Congestie cerebrală- comprese cu ceapă crudă extern, iar intern sub orice formă cât mai multă. Colecistită- sub orice formă cât mai multă. Crăpăturile pielii- ceapă coaptă. Degerături- cataplasme cu ceapă coaptă, degerături-cataplasme cu ceapă coaptă, crize de nervi- se miroase ceapă proaspăt tăiată. Dezechilibru glandular- în special tinctura,

dar și celelalte forme. Dentar- conține fluor care întărește smalțul dentar. Se consumă ceapă cât mai multă. Diabet, diaree- tinctură. Dismenoree- intern tinctură și extern cataplasme pentru diminuarea durerilor cu felii de ceapă puse pe locul dureros. Dureri de cap- felii de ceapă pe locul dureros până la trecerea durerii sau tinctură. Dureri de gât- intern tinctură- extern cataplasme cu ceapă coaptă aplicate calde. Dureri reumatice- felii de ceapă aplicate sub pansament sau frecții cu tinctură. Edeme renale și hepatice- suc, tinctură, vin, ciorbă sau ceapă crudă în alimentație. Fermentații intestinale- tinctură. Furuncule- ceapă coaptă cataplasme. Gripă- suc de ceapă, cataplasme calde externe cu ceapă coaptă și în alimentație ceapă crudă. Guturai- idem. Hemoroizi- aplicații locale cu ceapă coaptă. Hidropizie- ca la ascită. Impotență- tinctură câte o linguriță seara. Indigestii- ceapă în alimentație. Infecții genito- urinare- tinctură, vin, ciorbe. Înțepături de insecte- se freacă local cu ceapă crudă. Laringită- tinctură sau suc cu miere. Limfatism- tinctură sau suc cu miere. Litiază biliară- sec de ceapă în alimentație, tinctură. Litiază urinară- tinctură și ceapă crudă, suc de ceapă. Micoze- tincturi diluate, ceapă crudă, suc cu miere. Meningită- ceapă multă în alimentație și ceapă cu miere la care se adaugă cataplasme cu ceapă tăiată felii. Migrene- cataplasme locale cu ceapă crudă și intern tinctură atât preventiv cât și la durere. Miocardită- vin, tinctură, consum de ceapă cât de mult. Negi- ceapă în oțet. Nevralgii dentare- felii de ceapă aplicate local, suc de ceapă sau tinctură. Nevroze- tinctură în cure de 30 zile. Oligurie- ca la ascite. Obezitate- se va lua sub orice formă în cantități cât mai mari, inclusiv ciorbe cu ceapă și varză. Pancreatite- tinctură. Paraziți intestinali- ceapă crudă sau tinctură. Panarițiu- se aplică local foița fină dintre foi la deget de 2 ori pe zi. Pericardită- ca la miocardită. Plăgi- pentru dezinfecție și cu rol de distrugere al microbilor, tinctură diluată, spălături.

Pistru- se freacă locul de mai multe ori pe zi cu suc de ceapă. Pleurite- sirop de suc cu miere, plus cataplasme calde cu felii de ceapă tăiată felii. Păr- se spală la clătire cu apă în care s-au fiert cojile de ceapă uscate pentru a avea reflexe galben- aurii. Pneumonie- tinctură și suc cu miere. Prostatită- tinctură. Răceală- suc cu miere, tinctură cu vin, extern cataplasme cu ceapă pe torace. Rahitism- se consumă multă ceapă. Retenție hidrică- ca la ascită. Reumatism- frecții locale cu tinctură, comprese cu felii de ceapă crudă și apoi se va acoperii cu un bandaj. Scleroză- vin, tinctură sau ceapă în alimentație și frecție pe coloană cu tinctură. Senescență- vin, tinctură, ceapă cât mai multă în alimentație. Surmenaj fizic și intelectual- tinctură, vin cu ceapă sau ceapă în alimentație. Stomatite- vin și ceapă în alimentație. Tăieturi- se aplică ceapă coaptă sau felii de ceapă crude. Traheite- tinctură și sirop cu miere. Tromboze- tinctură sau sirop, vin, extern cataplasme locale cu suc sau felii de ceapă proaspătă. Tumori maligne- intern tincturi, vin, ceapă în alimentație. Extern cataplasme cu ceapă coaptă aplicată caldă. Tuse- sirop de suc cu miere. Țiuituri în urechi- suc de ceapă în amestec 1\1 cu alcool se va introduce calduț în fiecare ureche câte 2-4 picături de 2 ori pe zi. Ulcere gastrice- se consumă ceapă multă în plus și ceapă fiartă. Urinări dificile- se fac cataplasme cu felii de ceapă crudă în partea de jos a abdomenului și în zona rinichilor. Se consumă și vin sau tinctură de ceapă. Varice- în alimentație ceapă multă și eventual și tinctură sau vin de ceapă. Se poate ca în cazul în care există și obezitate să se consume și ciorba cu varză. Extern cataplasme de 2 ori pe zi cu felii de ceapă sub pansament elastic.

CERENȚEL

Geum urbanum Fam Rosaceae

Denumiri populare: albeață, bărbușoară, buruiană pentru inimă rea, buruiană de cucui, cerculeț,

crânceș, cuișoriță, iarba-faptului, răghicioară, rădichioară, ridichioară, verenețel.

În tradiția populară: rizomul uscat și pisat se fierbea și se da contra diareei, dizenteriei și tifosului. În Apuseni se da contra enteritei decoct.

Decoctul se mai lua pentru năduf, crampe, hernie, dureri de picioare.

Compoziție chimică: eugenol, taninuri (hidrolizabile și condensate), ulei volatil, substanțe amare, enzimă-geoză este o substanță bacterică răspunzătoare de mirosul de cuișoare pe care-l are rizomul de Cerențel, gumirezină, amidon. (ulei volatil constituit din borneol, cineol, timol, cimol, carvacrol, alfa-terpinol, beta-cariofilen, mircen, etc. ;acid ursolic, acid cafeic, tanin, derivați flavonici, serpilină (substanță amară), săruri ale acidului malic, săruri minerale. În timpul uscării geaza dedublează geina în eugenol și vivianoză.

Acțiune farmaceutică: dezinfectant și calmant intestinal, astringent, strânge țesuturile, hemostatic, analgezic- diminuează sau înlătură spasmele mușchilor, antiviral, antiseptic, cicatrizant. Moderează secrețiile, suprimă durerea destul de eficient, ajută la coagularea mai rapidă a sângelui. Datorită taninurilor are acțiune astringentă, antidiareică și hemostatică, iar eugenolul rezultat din descompunerea geozidei îi comunică proprietăți bactericide și calmante.

Preparare: 2 lingurițe de plantă mărunțită se va pune în 250 ml de apă rece. Se va fierbe timp de 15 minute, apoi se strecoară. Se bea în trei reprize după mesele principale.

-3 lingurițe se fac tot ca mai sus și se folosește extern la gargară sau comprese.

-Pulbere de plantă- un vârf de cuțit de pulbere fină de plantă obținută din plantă uscată măcinată cu râșnița de cafea, se pune sub limbă. Se ține 10 minute apoi se înghite. Este util în

dispepsii gastrice, al enteritelor de natură infecțioasă și hemoragiilor. Extern se recomandă în tratamentul stomatitelor și gingivitelor. Intră în componența ceaiurilor antidiareice și pentru gargară.

Se poate face de 3 ori pe zi cu 30 minute înainte de mesele principale.

Extern- 2 lingurițe de plantă pulbere se fierb timp de 10 minute în 250 ml apă. Se strecoară- se pun comprese cu lichidul acesta sau se fac tamponări sau spălături.

Pulberea de plantă se poate aplica pe răni zemuinde. Se poate trage pe nas un pic pentru a opri micile hemoragii.

În hemoragii uterine este foarte indicat să se introducă în vagin pulbere din plantă mai ales în combinație cu pulbere de coajă de stejar sau cărbune fin. În special este util în acest mod la afecțiunile grave.

Atenție! Nu se supradozează deoarece provoacă greață și vărsături; nu se utilizează între mese deoarece poate produce iritații gastro-intestinale.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni; abcese dentare, afecțiuni bucale, afecțiuni cronice hepatice și renale. Afecțiuni gastrice, amigdalită, diaree, dispepsii gastrice (scade secreția mucoaselor), dismenoree, dureri hemoroidale, dureri menstruale sau în zona pelviană, boli de stomac, colite de putrefacție, conjunctivită, eczeme infectate, enterite infecțioase, febră, gingivite, halenă, hemoptizie, hemoragii, hemoroizi, infecții microbiene, lăcrimarea ochilor, leucoree, metroanexite, enterită cronică, pierderi seminale, piodermite, răni infectate, spasme musculare, stomatită, ulcerații, vomă și vărsături.

Contraindicații: afecțiuni cronice hepatice și renale.

CERVANĂ

Lycopus europaeus Fam Labiate

Denumiri populare: carvană, cătușe, ciorvană, ciorvancă, coarnă, carvană, durerea inimii, iarba lui ceas rău, piciorul lupului, țervană.

În tradiția populară: sucul plantei singur sau amestecat cu sulfat de fier se întrebuința pentru colorarea pânzeturilor.

Frunzele au fost întrebuințate contra tusei, ca tonic, etc.

Acțiuni farmaceutice: acționează asupra hormonului tireotrop, diminuează sau înlătură acțiunea unor hormoni gonadotropi, inhibă metabolismul iodului, de asemenea deversarea tiroxinei în tiroidă. Se folosește doar plantă proaspătă, sau cea uscată la umbră și făcută praf. Se mai pot cita efectele de stimulare a organismului, de stimulare a poftei de mâncare. De asemenea calmează tusa. Extern se poate folosi la cicatrizarea rănilor sau pentru refacerea pielii lezate.

Preparare:

-Suc proaspăt obținut din plantă cu ajutorul storcătorului de fructe. Se va lua câte o linguriță de 3 ori pe zi înainte de mese cu 15 minute.

-1 linguriță de plantă se va pune la 250 ml apă și se fierbe timp de 5 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2 căni pe zi. Se vor lua înainte de mese.

-Praf de plantă uscată se va obține cu râșnița de cafea apoi se cerne. Se va lua un vârf de cuțit de 3 ori pe zi cu 15 minute înainte de mese, apoi se bea puțină apă. Se pot face cure de lungă durată.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: afecțiuni tiroidiene sau a altor glande (supra/renale), anorexie, alopecie, dismenoree, edeme, tuse de diferite etiologii.

CETINĂ DE NEGI

Juniperus sabina Fam Cupressaceae

Denumiri populare: brădișor

În tradiția populară: decoctul sau praful din frunze se întrebuința la legături contra negilor sau se pune pe ei seva stoarsă din ramuri. În Apuseni se folosea contra bolilor venerice sau de piele.

Compoziție chimică: tanin, zaharuri, rezine, ulei volatil. Se folosesc fructele sau frunzele.

Toxicitate: intern produce iritații gastro-intestinale, colici, comă și moartea.

Proprietăți: pe piele produce iritații și ulcerații. Se poate folosi cu mare atenție la dispariția negilor.

Preparare:

-2 lingurițe de frunze mărunțite sau de fructe se vor mărunți și se vor pune la 250 ml de apă. Se vor fierbe timp de 15 minute și se strecoară. Se folosește la tratarea negilor sub pansament, care se va ține în funcție de toleranță.

Se folosește la: cheratozele pielii, negi

CHIMEN

Carum carvi Fam. Umbelliferae

Denumiri populare: secărea.

În tradiția populară: decoctul și ceaiul din semințe se dădea copiilor mici bolnavi de mătrice. Se mai spălau cu el pe cap contra bubelor, iar fetele din unele sate se spălau cu zeamă de chimen călduță, ca să se facă frumoase, să aibă fața curată. Peste tot se pune în țuică pentru poftă de mâncare. Se lua contra durerilor de stomac. Chimenul fiert în lapte sau apă se lua pentru bolile inimii. Ceaiul din chimen cu iarbă creță se dădea ca întăritor celor slăbiți de boală. Se mai folosea la răceli sau pentru boli femeiești cu trandafir alb și mălin alb.

Femeile care aveau copii mici mâncau supă de chimen, ca să aibă lapte mai mult.

Compoziția chimică: ulei volatil în care predomină carvona –86%

Acțiune farmaceutică: stimulent al secrețiilor gastrice, carminativ, galactagog, reglează funcțiile

stomacului, crește diureza, antiinflamator intestinal, antiseptic gastric și intestinal, antispastic, diuretic, galactagog, stimulent, fluidifică secrețiile bronhice. Reglează menstruația.

Se poate utiliza în următoarele afecțiuni: anorexie, balonări intestinale, bronșite, colici gastrice și intestinale, dismenoree, enterocolite, mărește cantitatea de lapte la mamele care alăptează, reglarea menstruației, tulburări intestinale, viermi intestinali.

Preparare: o linguriță și jumătate de semințe mărunțite se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se acopere pentru 10 minute apoi se va strecura. Se va bea în trei reprize după mesele principale. Este bine ca să se macine sămânța cu râșnița de cafea, chiar înainte de a se pune în apă clocotită și se va măcina doar cât se folosește o dată.

-Cataplasme cu semințe fierte și amestecate cu smântână se aplică pe sâni inflamați și umflați, sau pe umflături. Se aplică foarte calde.

-Praful de semințe obținut cu râșnița de cafea se amestecă cu puțină apă și se poate folosi la hemoroizi, oprirea laptelui, etc.

CICOARE

Cichorium intybus Fam Compositae

În tradiția populară: frunzele crude se puneau, pe răni și tăieturi, ca și petalele florilor, uneori plămădite în undelemn. Decoctul florilor se folosea contra afecțiunilor oculare, iar ceaiul contra durerilor abdominale, contra durerilor de dinți, pentru calmarea durerilor canceroase și scăderea tensiunii arteriale.

Din flori, amestecate cu trifoi roșu se făcea un ceai pentru dureri de cap.

Pentru ficat și curățirea stomacului se bea primăvara suc stors din frunzele fragede amestecate cu zăr.

Peste planta înflorită se turna apă fierbinte și se pune deasupra stomacului ca să liniștească durerile.

Rădăcina de cicoare se folosea la durere de inimă. Se pisa și se fierbea în apă sau rachiu și se bea.

Compoziție chimică: rădăcina conține inulină, cicorină, colină, un principiu amar de natură triterpenică (lectrecina), tanin, acid cicoric, acizi aminați, amidon, materii dulci, protide, săruri minerale, etc. Aceleași principii se regăsesc și în restul plantei însă în mai mică măsură. Rezine în rădăcină și inulină. Vitaminele: B, C, K, P.

Proprietăți: datorită principiilor amare, insulinei și colinei au proprietăți eupeptic-amare și colagoge, în timp ce uleiul volatil și rezinele sunt răspunzătoare de acțiunea ușor diuretică și laxativă, stimulează funcția ficatului și rinichilor, ajută la digestie datorită principiului amar, redă pofta de mâncare. Taninul ajută ca astringent, dezinfectant, cicatrizant. Are și un ușor efect antibiotic. Este deosebit de activ ca diuretic. Mărește cantitatea de bilă și o fluidifică (efect hidrocoleretic). Este un purificator al sângelui. Este un component major al ceaiului depurativ, iar rădăcina al pulberii laxativ- purgative.

Este un tonic general.

Mod de preparare și administrare:

-Frunzele în salate, singure sau amestecate cu altele mai puțin amare la toate afecțiunile..

-2 lingurițe de frunze și flori se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se acopere pentru 15 minute, apoi se strecoară și se pot consuma 2-3 căni pe zi, mai ales în constipație.

-Decoct din rădăcină- 2 lingurițe mărunțite se vor pune la 250 ml apă. Se va fierbe apoi 10 minute. Se strecoară. Se consumă 2-3 căni pe zi, înainte de mese.

-Salată cu lămâie, sare și usturoi.

-Suc 50-250 ml pe zi.

-Sirop de cicoare -pentru copii și pentru sugari:

suc de cicoare și zahăr. Ambele în părți egale se lasă să fiarbă până la consistența unui sirop. O linguriță de 2-3 ori pe zi.

Rădăcina de cicoare poate fi folosită ca înlocuitor de cafea. Se prăjesc rădăcinile, se fac praf și se folosește în loc de cafea. Se poate folosi perioade lungi chiar ani de zile.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: acnee, anemie, anorexie, aritmii cardiace cu iritabilitate sau dureri. Artrism, astenie, atonie gastrică și digestivă, calculi biliari și renali, colici hepatice, congestie hepatică și splenică, constipație, depresie, dermatoze, dischinezie biliară hipotonă, diabet (calmează setea), dureri de cap, furunculoze, gută, hepatite cronice și acute, hidropizie, icter, infecții urinare, insuficiență biliară, litiază, oboseală cronică, paludism, parazitoze intestinale, răni, reumatism cronic degenerativ, tăieturi (planta proaspătă)

CIMBRIȘOR

Tymus vulgaris Fam. Labiate

Denumiri populare: cimbrîșor, cimbru-grecesc, cimbru-adevărat, cimbru-bun, cimbru de grădină, cimbru-mirositor, iarba-cucului, iarbă de lămâioară, lămâioară, lămâiță.

În tradiția populară: decoctul ori planta plămădită în rachiu se ținea în gură contra durerilor de dinți. Se mai lua la boli de stomac.

Pe răni se punea cimbru cu frunze cu tot și se turna peste el apă caldă câteva minute.

Se spune că tulpinile florifere sunt cele mai bune la paralizie, și la boli venerice.

Compoziție chimică: substanțe amare: serpilină, ulei eteric (timol, cineol, carvacrol), hidrocarburi terpenice (cimen, pimen, felandren, terpine, cariohilen, cardinen, mircen, terpinolen) saponine, compuși oxigenați, alcoolii, ulei gras, glicozizi flavonici, acizii cafeic și rozmarinic, tanin.

Acțiune farmaceutică: antiseptic intestinal, coleretic, colagog, stomahic, expectorant, antiseptic al căilor respiratorii, ameliorează funcțiile ficatului și rinichilor, antihelmitic, reduce spasmele intestinale, fiind și antiseptic intestinal. Extern; antiinfecțios, antiseptic, antibacterian, calmant al sistemului nervos central (băi).

Intră în compoziția ceaiurilor: antiasmatic, antidiareic și pentru gargară.

Preparare: - 1-2 lingurițe de plantă se va pune la 250 ml apă clocotită. Se va acoperi pentru 10 minute după care se va consuma în trei reprize de preferat înaintea meselor principale.

-2-3 lingurițe se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se acopere pentru 10 minute apoi se strecoară. Se va folosi 3-4 linguri înainte de fiecare masă.

Extern- 100 g de plantă mărunțită se va pune în 5 litri de apă clocotită. Se va lăsa apoi să stea acoperit timp de 15 minute după care se strecoară direct în cada de baie. Se va sta în cadă timp de minimum 20 minute.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: abcese, acnee, afecțiuni pulmonare, afecțiuni renale, afte, amețeli, anemie, anorexie, arsuri, astm, balonări, bronșite acute sau cronice, contracții nervoase ale stomacului și intestinelor, diaree, dispepsie, dureri de dinți, dureri reumatice, dureri sciatică, eczeme infectate, enterite, enterocolite, eroziuni bucale, fermentații intestinale, ficat (stimulent), greață, gută, hemoragii, infecții intestinale, inflamații ganglionare, inflamații mamelonare, iritații cutanate, leucoree (mai ales funcțională), migrene, nevralgii, pemfigus bucal, plăgi infectate sau purulente, răgușeală, răni, reumatism, ten seboreic sau actinic, tuse în special convulsivă, ulceratii ale pielii, viermi intestinali.

Notăm tocmai la sfârșit pentru a fi reținut că această plantă administrată sub orice formă poate să distrugă

stafilococul și streptococul și din această cauză este foarte utilă în toate infecțiile cu acești microbi. Nu are nici un efect secundar. Se poate administra fără nici o teamă chiar și copiilor mici sau femeilor gravide, chiar perioade foarte lungi de timp, mai ales în afecțiunile foarte grave pe care le dau acești microbi.

Atenție! Nu se supradozează deoarece poate produce tulburări gastro- intestinale, excitații nervoase urmate de depresie și încordare motorie.

Contraindicații: gastrite, enterite, esofagite, insuficiență pancreatică.

CIMBRU DE GRĂDINĂ

Satureja hortensis Fam Labiatae

În tradiția populară: decoctul plantei se folosea contra durerilor de dinți și de stomac.

Ceaiul sau decoctul tulpinilor florifere se lua contra durerilor de piept, iar cu resturile se făceau oblojeli.

Ceaiul din frunze se lua contra anemiei.

Compoziția chimică a părților aeriene: ulei eteric 2% format din timol, carvocrol, hidrocarburi terpenice (p-cimen, alfa- pimen, beta- pimen, camfen, gama- terpine, miscen, terpiden, beta- felandren, alfa- felandren, geraniol, codinen, etc), compuși oxigenați, linolol, nerol, citronel, terpen, acetat de geraniel, tujonă. Conține de asemenea ulei gras (acid linoleic 54-62%, acid linoleic 13,3 %, oleic 7-8 % și linolic 13-14%)

Proprietăți: antiseptic antiinfecțios, antibacterian, calmant. Stimulează evacuarea atât a toxinelor cât și a secrețiilor interne fiind util chiar în amenoree. Ajută la expulzarea fătului în timpul nașterii. Tonic de excepție înviorează întreg organismul și-l revigorează. Distruge stafilococul și streptococii. Ajută chiar și celor care au cancer în diferite localizări. Carminativ, antiseptic, expectorant și astringent.

Mod de preparare și administrare:

-2 lingurițe de plantă mărunțită se toarnă în 250 ml apă clocotită. Se acopere timp de 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi.

-Decoct din 2 linguri de plantă fiartă timp de 5 minute, apoi strecurat se va folosi extern la spălături vaginale sau gargară, comprese pe ochi, răni, etc.

-Tinctură- se va putea face din 50 g de plantă mărunțită, pusă într-o sticlă cu capac ermetic. Peste ea se va pune alcool alimentar de 70°. Se închide ermetic și se păstrează 15 zile, timp în care se agită de mai multe ori pe zi. Se strecoară după acest timp. Se va lua câte 10 picături- 1 linguriță de 3 ori pe zi, cu 15 minute înainte de mesele principale.

Se poate face și cu spirt medicinal în cazul în care se folosește extern. Se folosește mai ales la paralizii, scleroză, sau chiar diferite răni.

Se folosește la următoarele afecțiuni: aerofagie, albirea dinților (se albesc dacă se amestecă praf de cimbru cu praf de cărbune și se freacă dinții de 3 ori pe zi), alcoolism (în special tinctura dar și infuzia.), angoasă, anemie, anorexie, apoplexie, astenii, astm, atrofie musculară, balonări, băi pentru revigorare și liniștire, beție (se bea un ceai cu miere multă pentru trezirea din beție), bronșite, candidoze, căderea părului, celulită, cistită, colită, constipație, depresie, dureri ovariene, dureri reumatice, dureri sciatică, emfizem pulmonar, enterocolite, entorse, epilepsie, febră, fermentații intestinale, ficat (diverse afecțiuni la ficat la care se cere o evacuare a conținutului biliar mai rapidă și totodată un puternic antibiotic- este un antibiotic natural care nu dă nici o reacție adversă) gripă, halenă, impotență, infecții urinare, înțepături de insecte (se freacă locul cu planta proaspătă, după ce s-a scos acul), leucoree, menstrue dureroase, naștere (ajută la expulzarea mai rapidă a fătului), nevralgii diverse atât intern cât și extern, nevroze, nervozitate, oboseală

cronică, paralizii, parazitoze intestinale, pediculoză, piodermite, pleurezie, răceli, răgușeli, răni, rinită, rinosinuzită, scabie (spălături la răni), scleroză în plăci (frecții coloană), ten seboreic, tulburări menstruale, tuse astmătică, tuse convulsivă, tuse spastică, ulceratii purulente inflamate.

A nu se uita faptul că distruge stafilococul și streptococul, fără nici un efect secundar nedorit, dar și mulți alți paraziți.

Această plantă este denumită antibioticul săracului, pentru că are în componența sa thimol care este un foarte bun antibiotic.

Combate infecțiile intestinale, inflamațiile și poate fi folosit cu mare succes în mult mai multe afecțiuni, decât cele menționate.

Se folosește de asemenea la diferite preparate culinare pentru aroma sa, în fripturi, salate, etc.

59CIREAȘA.

Cerasus vulgaris

Compoziție chimică: vitaminele A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E, mineralele: fier, calciu, fosfor, clor, sulf, magneziu, potasiu. Oligoelemente- zinc, cupru, mangan, cobalt. Zahăr sub formă de levuloză care poate fi asimilat și de către diabetici.

Proprietăți: este fructul care poate fi consumat și de diabetici sau de către cei care doresc să slăbească, pentru că amăgește foamea- dar totodată remineralizează organismul. Este un energizant fizic și psihic. Întărește imunitatea corpului este antiinfecțios, sedativ nervos, reglează funcțiile stomacului și ficatului. Se crede că cei care consumă zilnic o lună de zile suc de cireșe sau cireșe în cantitate mai mare întineresc. Nu se va face însă în exces. Regenerează celulele.

Fluidifică sângele. Depurativ puternic, detoxifiant, antiinfecțios, răcoritor, reglementator hepatic sau digestiv, antireumatismal, laxativ.

Se indică în: afecțiuni biliare sau renale, artrite, astenie fizică și psihică, ateroscleroză, boli de ficat, bătrânețe, boli psihice, boli nervoase, boli renale, cancer, cistite, colite de fermentație, colesterol în exces, constipație, crize migrenoase, demineralizare, depresii, diaree, dismenoree, gută, hipertensiune, întârzierea creșterii la copii, litiaze de orice localizare, nefropatii, obezitate, pielite, pletoră, reumatism, senectute, stări de slăbire a imunității, varice.

Preparare:

-suc de fruct cât mai mult zilnic sau fructe sub formă de cură cu minimum 500 g zilnic.

-1-3 zile în care se mănâncă numai cireșe fără nimic altceva, este cura de dezintoxicare cea mai bună înlesnind eliminarea deșeurilor din organism și a toxinelor.

-Plasture cu cireașă strivită pe frunte în migrene.

-Compot, sirop, dulceață în dispepsii.

-Ulei extras din sămbure este foarte util în algiile reumatismale, dispariția petelor, negilor, etc.

-Cozi de cireșe sau frunze fierte timp de 15 minute 2 lingurițe mărunțite la 250 ml apă. Se consumă 3 căni pe zi pentru afecțiunile renale sau litiaze.

60CIUBOȚICA CUCULUI

Primula officinalis

Fam Primulaceea

Denumiri populare: aglică, agliș, anghelină, calce, cinci clopoței, ciuboțică mică, ciubotele cucului, oglici, talpa găștei, țâța caprei, țâța oii, țâța vacii, urechiușa ursului, etc.

În tradiția populară: ceaiul din flori se lua contra durerilor de cap. Cu decoct se spălau contra durerilor de ochi. Și umflăturile se spălau cu fiertură iar plantele se puneau în legături. Cu floare de ciuboțică și flori de soc se făcea ceai pentru astm. Pisată cu apă se bea contra frigurilor. Infuzia de floare amestecată cu rădăcină de toporaș de pădure, se bea ca leac pentru febră tifoidă, catare, dureri de piept, astm,

tuberculoză, iar seva din rădăcinile pisate se lua contra frigurilor. Rădăcina se fierbea și din decoct se lua câte 3 cești pe zi, contra bolilor de rinichi, în special a calculilor renali.

Compoziție chimică: rădăcina și flori saponozid triterpenice 5-10%, (acid primulic, primulozida), heterozide ca: primverina (primverozidă) și primulavrozidă, ulei volatil 0,10- 0,25, amidon, enzime, o substanță iritantă. Acidul primulic prin hidroliză dă un aglicon de natură terpenică, numit primulagenină A. Primulaverozida și primverozidă, aglicon, derivați ai acidului salicilic, imprimând mirosul specific. Vitamina C și flavonozide.

Acțiune farmaceutică: fluidifică secrețiile bronhice, emolient, expectorant, antispastic, sedativ, sudorific, decongestionant, cicatrizant, hemostatic, reglează și curăță sistemul venos. Are rol dilatator pentru vene. La unele persoane pot apare reacții de intoleranță manifestate prin alergii.

Mod de preparare și administrare:

- 2 lingurițe de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se va lăsa timp de 15 minute acoperit apoi se va consuma de 3 ori pe zi câte o cană.

-Decoct din 1 linguriță de rădăcină care se va pune la 250 ml apă. Se va fierbe timp de 5 minute după care se strecoară. Se pot consuma 3 astfel de ceaiuri pe zi.

Extern se va folosi cantitatea dublă de plantă.

Vin- recomandat mai ales pentru afecțiunile inimii și venelor ca și pentru defectele de circulație ale sângelui. Se va căuta un vin de bună calitate, preferabil din struguri care nu au fost stropiți cu chimicale. Se va prefera vinul alb dulce. Se vor pune la 1 litru de vin 4 linguri de flori mărunțite. Este preferabil să se folosească flori proaspete, caz în care se vor pune 5-6 linguri de flori mărunțite. Se lasă timp de 8 zile agitând des. Se strecoară apoi. Se completează până la un litru cu vin. Se poate ca odată cu florile să se pună și 2 linguri

de rădăcină de pătrunjel tocată mărunț, caz în care este mult mai eficient. Se va lua câte o lingură cu 30 de minute înainte de mese de 3 ori pe zi în cure de lungă durată.

-Sirop din rădăcină- se macină fin cu râșnița de cafea rădăcini uscate sau proaspete. Se va umple un borcan cam de $\frac{1}{3}$ cu praf. Se pune peste acesta miere polifloră, până se umple borcanul. Se amestecă bine zilnic. Se ține închis la temperatura camerei. După 4 săptămâni se poate administra fără a se mai strecura. În ceaiuri înainte de a se da se poate pune și puțin bicarbonat de sodiu alimentar înainte de administrare.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: afecțiuni renale sau vezicale, afte, amețeală, apoplexie, ascită, boli de piept și gât, bronșite, calculi vezicali sau biliari, cefalee, contracții de natură nervoasă, astenii, contuzii, depresii, dureri de cap, dureri de ochi, echimoze, friguri, febră, ganglioni inflamați, gripă, guturai, hidropizie, inflamarea căilor respiratorii, insomnie, isterie, laringită, litiază urinară, inflamații ale miocardului (vin), migrene, nervozitate, nevralgii, plăgi, pneumonie, răceală, reumatism, rinite, rinosinuzite, tuse de orice etiologie, tulburări gastro- intestinale, ulceratii, umflături, varice (reglează și curăță circulația venoasă), vărsături, vertij.

61CIULINUL.

Carduus nutans

Fam. Compositae.

În scopuri terapeutice se utilizează părțile aeriene recoltate în timpul înfloririi.

Compoziție chimică: aminoacizi, derivați ortodihidroxifenolici, flavonoide și antocianozide.

Activitate farmacologică: hepato- protector datorită prezenței aminoacizilor și flavonozidelor. În urma cercetărilor de laborator efectuate și clinice la IMF București plecând de la extrasul de ciulin , prepară produsul Hepatocor S –cu

acțiune hepato-protectoare comparabilă cu a produsului străin Legalon.

Preparare:

-2 lingurițe de flori sau plantă înflorită mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acopere pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi.

Se folosește la: afecțiunile ficatului și pentru refacerea sa.

62CIUMĂFAIE

Datura stramonium

Fam. Solanacee.

Denumiri populare: bolundare, buruiană bolundă, buruiană de capul cânelui, ciumăhaie, ciumăfaia cucului, ciurma fetei, durhan, laur, laur porcesc, măr ghimpos, mătrăguna gunoiului, nebuneală, tătură, turbar, etc.

În tradiția populară: frunzele crude, dar mai ales pălite în foc, se puneau pe răni și tăieturi, ca să tragă puroiul.

Apa de pe frunze se folosea contra durerilor de ochi.

Cu decoctul frunzelor se spălau umflăturile, iar cu ele se făceau oblojeli.

Se fierbeau și se puneau în oblojeli la dureri de gât.

Se mai folosea contra durerilor de picioare, ale reumatismului. Semințele se puneau în rachiul de drojdie, cu care se frecau bolnavii și apoi se “pripeau” la soare sau pe lângă foc.

În alte zone se făceau băi sau spălături tot pentru reumatism.

Dozată cu grijă se folosea intern. Se puneau semințe. Se pisau sau frunze pisate cu apă, ori sămânță pisată sau rădăcină, puse în rachiul.

În ținutul Botoșanilor, pentru diaree cu sânge, se lua o măciulie, care are mai multe despărțituri cu semințe negre, se lua sămânța dintr-o despărțitură, se ardea, se făcea praf care se împărțea în 9 părți, din care 8 se aruncau, iar cea rămasă se împărțea în trei, luându-se în trei dimineți cu puțin rachiul.

Plămădită în alcool, se întrebuința contra herniei. Din părțile aeriene se făceau băi în ascită. Se mai folosea pentru combaterea artritei și astmului bronhic.

Ceaiul din frunze de laur, cu frunze de mesteacăn, afin și traista ciobanului, se folosea la diabet, luându-se de 3 ori pe zi, înainte de mâncare.

Compoziția chimică: conține alcaloizii daturină cu hiosciamină, atropină și scopolamină, leucină, acizii aspartic, cistic, glutamic, (enzime, acizi organici- oxalic, malic, citric, fumaric, succinic, aconitic, lactic), ulei eteric, săruri minerale, etc.

Proprietăți: frunzele și semințele sunt antiasmatic, antimalaric, antiinflamator, antispastic mai ales în afecțiunile gastrice.

Datorită scopolaminei în cantitate mică are și o acțiune calmantă asupra sistemului nervos central.

Se mai citează rezultatele deosebite obținute în boala Parkinson.

Mod de preparare și administrare:

-*Pulbere din frunze:* se va lua doar cântărit farmaceutic câte 0,5 g din 4 în 4 ore.

-*Decoct* din 0,5 g frunze uscate și mărunțite fierte pentru 10 minute în 250 ml apă. Se strecoară. Această cantitate se va consuma în 24 ore.

-*Țigări din frunze:* în combinație cu frunze de tutun (la o țigare nu se va pune mai mult de 0,5 g de frunze de ciumăfaie (sunt la farmacie țigări antiasmatic).

Toxicitate: toate părțile plantei sunt otrăvitoare pentru om. Semnele intoxicației sunt în ordinea următoare: halucinații, vomă, tulburări de vedere, accelerarea pulsului, accelerarea respirației, febră în general mare, urmate de paralizie și moarte.

Se pot folosi doar sub supraveghere medicală și se respectă dozele.

Se utilizează la următoarele afecțiuni: afecțiuni gastro-intestinale, astm, bube, dureri de gât, dureri de ochi, dureri de picioare, nervozitate, paraziți intestinali,(clisme), răni, reumatism, tăieturi.

Contraindicații: nu se supradozează deoarece poate produce dereglări stomacale sau chiar intoxicație. În cazul intoxicației se va administra cărbune medicinal, sub formă de praf luat cu lingurița. În lipsă se poate lua lapte cât mai mult care se va bea. Se poate consuma cald.

63COACĂZ NEGRU

Ribes nigrum

Fam. Saxifragaceae.

Denumiri populare: agriș-negru, coacăză-neagră, pomișoară-neagră, smordin, smordină-neagră, strugurei-negri, struguri-negri.

În tradiția populară: se prepară siropuri, lichioruri și un vin negru tonic. Frunzele sunt folosite pentru ceai.

Compoziție chimică- fructe: zaharuri 9,5%, acizi organici, citric, malic, ș.a. 2,1%, proteine 0,9%, calciu, fier, fosfor, potasiu 316 mg\100g, sodiu 2,8 mg\100g, zinc, cupru, fluor, caroten, vitaminele B1, B2, C (mai bogat ca portocalele de 3-4 ori sau chiar decât lămâia (150 mg\100 g), PP, B6, antocianozide, flavonoide.

Frunzele conțin: taninuri, rutozid, vitamina C, săruri de potasiu, ulei volatil 0,2%.

Proprietăți: frunzele au acțiune diuretică, iar fructele aperitiv, digestiv, tonic, răcoritor, laxativ, diuretic, astringent, depurativ, hemostatic. Elimină acidul uric în exces și purinele, hipotensor. Sinergismul dintre vitamina C și antocianozide le comunică proprietatea de a preveni accidentele vasculare și a măări acuitatea vizuală.

Frunzele sunt antireumatismale renumite.

Preparare:

-2 lingurițe de *frunze mărunțite* se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se acopere pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 4-5 căni pe zi.

-*Praf din plantă* uscată obținut cu râșnița de cafea. Se va lua un vârf de cuțit care se va ține sub limbă pentru 10 minute, după care se înghite cu puțină apă. Tot acest praf se poate pune și pe rănilor care zemuiesc.

-Extern se va putea folosi și o infuzie mai concentrată cu cantitate dublă de plantă.

-**Tinctură**- se va folosi la prepararea tincturii praf de plantă. Se pune 50 g de praf împreună cu 250 ml alcool alimentar de 70°. După 15 zile se filtrează. Zilnic se va lua câte o linguriță de tinctură diluată în apă. Extern se va folosi tinctura diluată cu apă în proporții diferite în funcție de sensibilitatea fiecăruia locală.

-*Unguent*- se va amesteca o parte de praf de plantă cu unt care a fost în prealabil fiert și i s-a înlăturat spuma și depunerile de la fund. Se va folosi în strat subțire aplicat 1-2 ori pe zi pe locurile afectate.

-*Lichior de coacăze negre*: 1 kg de bobe foarte coapte, 2 g de scorțișoară și 12 g de cuișoare. Lăsăm totul să se macereze o lună în 3 litri de țuică împreună cu 750 g de zahăr. Recipientul îl agităm în fiecare zi. Apoi zdrobim fructele și strecurăm printr-o pânză, storcând-o. Filtrăm și turnăm în sticle.

-*Vin din coacăze*. Lăsăm să se macereze boabele 3 zile în vin roșu. Apoi strecurăm printr-o sită și amestecăm cu un sirop de zahăr la cald.

-*Cremă de coacăze*- se pun boabele uscate într-o sticlă, alternând cu straturi de zahăr pudră. Astupăm sticla și lăsăm să se macereze mai multe luni. Clătinând sticla din când în când. Conținutul se filtrează și rezultă un lichior cu o aromă delicioasă. Trebuie să socotim 5-6 sticle pline cu boabe

pentru a obține o sticlă de cremă. Prin distilarea fructelor se obține un alcool de foarte bună calitate.

Se pot folosi la următoarele afecțiuni: accidente vasculare (preventiv) se consumă fructe în cure de cât mai lungă durată. Acrocianoză, afecțiuni inflamatorii ale tubului digestiv și urinar. Afecțiuni oculare cu diminuarea vederii- se consumă fructe sub orice formă. Angine, ateroscleroză (curăță venele și arterele), boli pulmonare, calculi renali- elimină acidul oxalic și alcalinizează urina, colesterol în exces, crăpături ale pielii, edeme cardio-renale, fisuri ale pielii, furuncule, gută (elimină acidul uric și purinele), hipertensiune, laringite, menopauză, osteoporoză (ajută la formarea oaselor și la păstrarea masei osoase), infecție urinară, înțepături de insecte, panarițiu, paraziți intestinali, prostatită, reumatism cronic, tăieturi, tuse, varice.

Mugurii: -Se vor folosi muguri zdrobiți sau sfărâmați- 2 lingurițe care se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se acopere pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pot consuma 3-4 căni pe zi. Se pot lua chiar în cure de lungă durată.

-Praf din muguri uscați se vor lua câte un vârf de cuțit de 3 ori pe zi. Se pune sub limbă de 3 ori. Se ține apoi timp de 10 minute, după care se înghit eventual cu apă.

-Tinctură- 50 g de muguri zdrobiți se pun împreună cu 250 ml alcool alimentar de 70°. Se țin 15 zile agitând des. Se strecoară și se va lua de 3 ori pe zi câte 10 picături- 1 linguriță.

- Se pot folosi la următoarele afecțiuni: conjunctivită- comprese cu infuzie bine filtrată se poate picura și în ochi de 2-3 ori pe zi, episclerită, hipertensiune arterială, impotență, insuficiență urinară, prurigo, psoriazis, urticarie- infuzie sau tinctură diluată și apoi se va pune și puțin oțet.

Fructele.

-Fructe proaspete se consumă de 3 ori pe zi înainte de mese câte 300 g o perioadă mai lungă. Pentru a le avea această

perioadă fructele se pot păstra la congelator, fără să-și piardă proprietățile, cu toate că unele din vitamine se distrug.

-*Suc de fructe* obținut cu storcătorul de fructe. Se vor consuma de 3 ori pe zi câte 100 ml . La fel este bine să se țină o cură cu acest suc cât mai lungă.

-*Fructe uscate*- se macină cu râșnița de cafea. Se va lua o linguriță de praf și se pune la 250 ml apă. Se fierbe apoi timp de 10 minute, după care se strecoară. Se pot folosi 3-4 căni pe zi, perioade mai lungi de timp.

-*Praf obținut* cu râșnița de cafea care se cerne apoi cu o sită fină. Se va pune un vârf de cuțit sub limbă pentru 10 minute, după care se va înghiți.

-**Tinctură**- 50 g de praf de fructe se vor pune la 250 ml alcool alimentar de 70°. Se ține apoi timp de 15 zile. Se strecoară. Se va lua câte o linguriță de 3 ori pe zi diluat cu puțină apă.

-*Sirop*- se poate face din suc sau din decoct de coacăze mai concentrat la care se va adăuga apoi zahăr. Se strecoară și se fierbe apoi la consistența unui sirop. Se va pune și puțin suc de lămâie. Se poate pune apoi în sticle închise. Se va putea folosi câte o linguriță diluată de 3-4 ori pe zi cu 250 ml apă. Se poate și din fructe obține ca orice sirop din fructe.

Se pot folosi la următoarele afecțiuni: afecțiuni bucale, amigdalite, ameteală, anemie, angine, artroze, astenie, avitaminoze, bolile coloanei, boli renale, bronșite, calculoză urinară sau renală, cancer, constipație, convalescență, creștere (ajută la formarea oaselor), dureri de gât, faringită, gingivite, gripe, gută (elimină acidul uric și purinele), guturai, hepatite virale, incapacitate de concentrare, infecții în general, icter, inflamațiile aparatului digestiv și urinar, înțepături de insecte, laringite, menopauză, meteorism, migrene, nefrite cronice, nevroze, obezitate, osteoporoză, oboseală cronică, ochi fructele proaspete măresc acuitatea vizuală), paradontoză, pneumonii, răceli, răgușeală, splină (activează secreția și

activitatea ei), somnolență, stomatită, surmenaj, TBC pulmonar, tulburări glandulare la pubertate, tuse, ulcer cronic.

64COACĂZ ROȘU

Ribes rubrum

Fam Saxifragaceae

În tradiția populară: coacăzele se folosesc pentru compoturi, dulceață, siropuri, marmeladă, prăjituri. Se mai pune la fermentat și se prepara un vin tonic.

Compoziție chimică: apă 88-93%, protide, acizii malic, citric, tartric 2%, hidrați de carbon, substanțe minerale sub formă de săruri care pot fi influențate de sol, natriu, potasiu, calciu, fosfor, fier, vitaminele A, B1, B2, B6, C, PP.

Proprietăți: coacăzele consumate înainte de masă sunt tonice (aperitive) iar dacă se vor consuma după mese sunt stomahice, lucru ce le determină să fie foarte utile în atonii gastrice. Se mai remarcă și ca laxative dar și ca remineralizante. De asemenea pot produce diureză cu multă eliminare de acid uric, ceea ce la face foarte utile în gută, litiaze urice și boli reumatismale sau chiar cardiace și renale, sau în toate cazurile în care s-a acumulat o cantitate prea mare de toxine în organism. Sunt utile în inflamațiile urinare tocmai pentru că favorizează diureza dar și datorită faptului că au un principiu activ care poate să distrugă o serie de bacterii. Prin diureza care o produc pot să ajute la dezintoxicare lucru foarte util în artroze, reumatism, gută, etc.

Mai pot de asemenea să stimuleze funcția hepatică. De asemenea se poate sub formă de vin să ajute la ridicarea tensiunii arteriale.

Se pot consuma *fructe crude* în orice cantitate. Este foarte bine însă să se facă o cură de minimum 20 de zile. Cei care au greutate mai mare pot să consume cantități de până la 300-500 g o dată și pot să facă acest lucru de 3 ori pe zi. În cantități mai mici este remineralizant, tonic.

Suc de fructe se poate consuma câte 20-50 ml o dată și se poate face acest lucru de 3-4 ori pe zi în cure de lungă durată.

Jelev de coacăze -(posedă aceleași virtuți cu suc); stoarcem sucul coacăzelor și îl punem la foc domol, împreună cu zahărul (în greutate egală) După ce începe să fiarbă se curăță spuma din 5 în 5 minute. Îl punem în vase, când devine suficient de consistent. Amestecăm jeleul adăugând 100 g de zmeură la 1 kg de coacăze roșii.

Vin. La 1 kg de fructe se pune 1,5 kg de zahăr și 5 litri de apă fiartă și răcită. Se mai poate adăuga 20 g de drojdie de bere ca să se grăbească fermentația. Se va pune pentru fermentare un dop prin care este trecut un furtun de cauciuc care la un capăt i se va atașa un borcan cu apă. În borcan se va urmări când s-a terminat fermentația (5-6 săptămâni) și se ia de pe drojdie cu ajutorul unui furtun de cauciuc. Se va pune într-un vas până sus umplut și pus dop. Se lasă 30 zile pentru o nouă depunere cu dop ermetic închis. Se desface după 30 zile și se trage cu grijă în sticle care se închid ermetic cu dopuri care se vor parafina sau se va pune ceară de albine topită la dop.

Fructelor rămase se vor adăuga încă o dată zahăr și apă și se vor pune din nou la fermentat. Se va obține un vin de masă care spre deosebire de primul nu mai este medicinal ci un vin care se poate consuma ca vin de masă.

Din drojdii prin distilare se obține țuică.

-Praf de fructe uscate- se poate lua câte un vârf de cuțit de 3 ori pe zi. Se ține sub limbă pentru 10 minute, după care se înghite cu puțină apă.

Se folosește mult și la prepararea de compoturi, siropuri, dulcețuri, gemuri, etc, mult apreciate nu numai de către gospodine ci și de copii care le consumă cu plăcere.

Se pot folosi la următoarele afecțiuni: afecțiunile inimii, anorexie, artratism, astenie, atonii biliare și vezicale (inclusiv digestive la orice nivel), avitaminoze, ciroză

hepatică, convalescență, dermatoze, (prin diureză), dischinezie biliară, hidropizie, hipotensiune arterială, indigestii, inflamațiile căilor urinare, litiaze, obezitate, reumatism, slăbiciune (se poate da și vin), tulburări hepatice și splenice.

Dacă doriți să slăbiți și ați încercat diferite preparate fără efect încercați și o cură cu aceste fructe foarte plăcute la gust și poate veți obține rezultatele dorite.

65COADA CALULUI

Equisetum arvense

Fam. Equisetaceae.

În scopuri medicinale- se folosește doar partea aeriană. Aici trebuie să spun că o puteți folosi pentru uz extern la orice tratament chiar dacă o culegeți dv., dar pentru uz intern este bine să fie procurată de la magazinele de specialitate. Se confundă foarte ușor cu barba ursului de Bahme- Equisetum palustre- cea care trăiește de regulă pe lângă ape. Aceasta are 5 muchii când se secționează tulpina și este de talie mai mare. Este o plantă toxică care nu se poate folosi intern ca și coada calului (mică).

Denumiri populare: barba-sasului, barba-ursului, bota-calului, bota-cucului, brădișor, coadă-goală, iarbă de cositor, mânzoaică, nodățică, opintici, părul-porcului, peria-ursului, șiruliță.

În tradiția populară: tulpinile fertile se foloseau fierte în apă contra diareei la copii. O largă întrebuințare aveau tulpinile sterile peste tot, decoctul se lua contra durerilor de stomac, de rinichi, a diareei, a răcelilor, nădușeli și boli de piept.

Pentru răceli se făceau și abureli, iar pentru plămâni se fierbea în unele părți cu urzici mărunte (*Urtica Urens*) și pătlagină. În Hunedoara, contra reumatismului, tulpinile fierte se înveleau într-o cârpă și se aplicau bolnavului, calde cât se putea suporta, în locul unde-l ținea durerea.

Fiertura se dădea în ascită, dureri de ficat, boli de beșică, leucoree și în constipație.

Extern contra bubelor, pecingine, răni, tăieturi, bătăături, furunculoză, scrofuloză.

Intern se mai folosea la calmarea durerilor de stomac, în ulcer duodenal, în boli de rinichi, pentru combaterea răcelilor, a bolilor de gât și a astmului bronhic, în tratamentul tuberculozei și ca diuretic.

Compoziția chimică: planta conține acid salicilic 5-7%, din care 10-20% solubil, saponozide de natură triterpenică, equisetonină 5%, gluteolină, izoquercitrină, alcaloizi (unii dintre aceștia considerați chiar avitamine), vitamina B1, flavonozide, fitosterine, bioxid de siliciu, acid malic, oxalic, gliceride ale acizilor stearic, linoleic, linolic, oleic, dimetil, sulfone, vitamina C, urme de ulei volatil, săruri de potasiu. Sporii conțin acizi cu lanț lung alfa, omega-dicarboxilici prezenți în fracțiunea lipidică.

Proprietăți: antimicrobiană, antiseptică, anti-inflamatoare, diuretică, expectorantă, remineralizantă, mărește rezistența celulelor și a țesuturilor conjunctive, activează circulația. Remineralizant, diuretic, combate aciditatea crescută. Hemostatic, expectorant, bronho-dilatator. Elimină toxinele din organism. Calmează durerile. Reface perturbațiile care apar în circulația sângelui, etc. Mineralizant în tuberculoză.

Intră în compoziția ceaiurilor: antireumatic și diuretic.

Mod de preparare:

-Praf de plantă uscată obținută cu râșnița de cafea. Din pulberea obținută se va lua un vârf de cuțit care se va pune sub limbă pentru 10 minute, după care se înghite. Se poate adăuga acest praf la orice mâncare.

-Tinctură- 50 g de praf se va pune cu 250 ml alcool alimentar de 70°. Se va ține timp de 15 zile agitând des la

temperatura camerei. Se strecoară. Se va putea lua 10 picături- 1 linguriță de 3 ori pe zi diluat cu apă sau ceai.

Se va folosi tinctura înainte de mese cu 15-30 minute.

-2 lingurițe de *plantă mărunțită* se vor pune la 250 ml apă. Se fierbe apoi timp de 15 minute, după care se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi.

-*Extern pentru băi*- se pun 100-200 g de plantă la 5 litri de apă. Se vor fierbe apoi timp de 20 minute și se vor strecura în cada de baie unde se va sta timp de 30 minute, la temperatura corpului, preferabil este să se facă aceste băi zilnic.

-Pentru răni sau comprese se face un *decoct* din 3- 4 linguri de plantă la 500 ml fiert timp de 20 minute. Se strecoară. Cu plantele strecurate se poate aplica cataplasma și cu ceaiul se pun comprese.

-*Praful de plantă* se poate aplica direct pe răni, pentru oprirea hemoragiilor sau pe ulcerele zemuinde.

-*Cataplasme*- plante opărite sau rămase de la ceaiurile de mai sus se pot aplica cu un pansament pe locurile afectate.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: aciditate gastrică (praf sau decoct), afecțiuni renale, afte bucale, albuminurie, amenoree, amigdalite, anemie, alergii, artroze, boli de inimă, boli renale și vezicale, bronșite cronice, cancer, chisturi, chist seboreic, constipație, contuzii, convalescență, decalcifieri, degerături, depresii, dermatoze, diabet, dismenoree, eczeme zemuinde, edeme, epitaxis, erizipel, eroziuni bucale, erupții cutanate, ficat (pentru efectul de dezintoxicare), fistule, gingivite, gută, hemoragii, hemoroizi, hepatite, hiperhidroză, incontinență urinară, inflamația mucoasei bucale, a bursitei sinoviale sau purulente, leziuni, lupus, mătreață, memorie, metroragii, micoze, negi, nervozitate, neurodermite, oboseală, panarițiu, pecingine, polipi, prurit, răni, retenția apei, reumatism, sângerări gingivale, sângerări uterine, slăbiciune generală, spasmofilie,

stomatite, supurații, TBC- pulmonar, tumori maligne, ulcere canceroase, ulcer gastric, umflături, varice, vânătăi, vergeturi.

Putem de fapt spune că planta se poate folosi la foarte multe alte afecțiuni și că trebuie încercat un tratament cu ea.

În cazul în care dv. Culegeți planta este foarte bine să fiți foarte atent, mai ales dacă doriți să o folosiți la tratamente interne, pentru că această plantă seamănă foarte bine cu Barba ursului de bame care nu se poate folosi intern deoarece produce intoxicații grave.

Cei cu alergii diverse ar trebui pe lângă alte plante să aibă în vedere și această plantă care le poate aduce ameliorarea sau chiar vindecarea afecțiunii.

66COADA RACULUI

Potentilla anserina

Fam. Rosaceae.

Denumiri populare: argentină, argindeană, argințică, argintel, buboasă, buruiană de scrânte, buruiana-junghiurilor, coada-dracului, forostoi, iarba-gâștii, iarba-scrântiturii, ioluț, sclintiță, scrântitoare de baltă, scrânteală, troscot, vintricea, zolotnic.

În tradiția populară: în multe zone se folosea la răni, scrântituri.

În Munții Apuseni, frunzele se pisau în untură și așa se legau cu ele. Se mai folosea, tot bătută cu untură sau cu slănină la infectarea rănilor.

Ceaiul din tulpini florifere sau din frunze se lua contra durerilor de stomac, de pânțe și a frigurilor.

Se mai folosea contra eczemelor și la băi pentru întărirea oaselor copiilor care nu puteau sta în picioare.

Intern se mai folosea contra arsurilor de stomac.

Compoziție chimică: tanin 7-11% iar părțile subterane 20%, substanțe amare, mucilagii, ulei volatil, săruri minerale, flavonozide.

Acțiune farmaceutică: datorită conținutului mare în tanin: astringent, favorizează coagularea sângelui, fiind foarte utilă în hemoragii, acțiune spasmolitică asupra musculaturii netede fiind utilă în orice durere asigurată de către flavonoide, antiseptic gastric și intestinal, împiedică formarea de calculi, analgezic, hemostatic, antidiareic, cicatrizantă. Extern: antiseptic, cicatrizant, hemostatic.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: afecțiuni ginecologice de orice natură, anemie, artrite, arsuri, calculoză renală, cancer uterin sau de colon (spălături și clisme de 2 ori pe zi cu infuzie mai concentrată), colici gastrice, convalescență, diaree, dismenoree, dureri abdominale, dureri menstruale, dureri stomacale, dureri uterine, eczeme, enterocolite, friguri, gingivite, hemoragii de orice natură, hemoroizi, hipermenoree, inflamații gingivale, lăcrimarea ochilor, leucoree, menstruații abundente, osteoporoză, paraziți intestinali, spasme pilorice, reglarea menstruelor, ten seboreic, ulceratii cutanate

Preparare: o linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă rece. Se fierbe timp de 15 minute după care se strecoară. Se pot consuma 2 ceaiuri pe zi, preferabil după mese.

-Din rădăcinile plantei 1 linguriță se va pune la 250 ml apă și se fierbe apoi timp de 15 minute. Se strecoară. Se poate consuma 2-3 căni pe zi.

-Tinctură 50 g de rădăcină mărunțită se va pune cu 250 ml alcool alimentar de 70° într-o sticlă ermetic închisă. Se ține apoi 15 zile la temperatura camerei agitând des. Se strecoară. Se va putea lua 10 picături- 1 linguriță de 3 ori pe zi.

Atenție- toate preparatele cu această plantă nu se iau decât după ce s-a mâncat.

Extern se va putea folosi același tip de ceai sau se face cu cantitate dublă de plantă la spălături vaginale de exemplu sau hemoroizi.

67COADA ȘORICELULUI

Achillea millefolium

Fam Compositae.

Denumiri populare: alunele, brădățel, ciureșică, coada-șoareci, coada-șoricelului, coada-hârcelui, coada-hârțului, creștățea, crâvalnic, garvă, iarba-oilor, iarba-șoarecelui, iarbă-strănutătoare, sorocină, strănutătoare, țăță-forfotici.

În tradiția populară: aproape peste tot se folosea la tăieturi și răni.

În unele zone se pisa planta, ori numai frunzele ei, se storcea seva pe rană sau tăietură, iar cu resturile se legau.

În alte părți, frunzele se pisau, se amestecau cu grăsime și așa se puneau, ori se uscau, se sfărâmau și se presăra praful.

Frunza pisată și amestecată cu rășină se puneă pe buboaie, ca să le grăbească coacerea, spargerea și vindecarea.

Tot cu el se tratau petele de pe față, pecinginea.

Frunzele uscate și sfărâmate se puneau între degetele de la picioare contra opărelilor, iar crude și pisate pe bățături.

În amestec cu usturoi se făceau cu ele legături contra durerilor de măsele.

Ceaiul sau decoctul se folosea în multe părți contra bolilor de piept. Ceaiul din vârfurile florale se lua contra tusei uneori în amestec cu cimbru și mușetel când se lua și contra astmului. Se mai făceau băi la dureri de picioare, amestecate cu flori de fân.

Peste tot se întrebuința pentru bolile aparatului digestiv, dureri de stomac, colici intestinale, diaree.

Pentru bolnavii cu ulcer se fierbeau frunzele de jos nu cele care creșteau în sus până scădea apa la jumătate, iar apoi se lua de trei ori pe zi înainte de mesele principale câte o ceașcă.

Compoziție chimică: ulei volatil de culoare albastră, chamazulenă, proazulene, cineol, borneol, pinen, limonen,

cariofilen, thion-camfen, azulen, achileină, acid achileic, acizi organici, formic, acetic, probionic, valerianic, alcoolii: etilic, metilic, taninuri, colină, substanțe antibiotice.

Acțiune farmaceutică: proprietățile majore ale produsului se datorează uleiului volatil și proazulenelor-stomahic, tonic amare, bronhodilatator, antiseptic, expectorant, antiseptic bronhic, inflamații gastro-intestinale, dezinfectant și calmant gastric și intestinal, hemostatic, stomahic, antiseptic și calmant al mucoasei anorectale, antispasmodic al căilor biliare, bronhodilatator, diminuează secrețiile gastrice, carminativ, decongestiv hemoroidal analgetic, antihelmitic.

Extern; efect calmant, antiinflamator și dezinfectant, regenerează țesuturile.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: abcese, acnee, afecțiuni cardiace, afecțiunea măduvei spinării, afecțiuni stomacale, afecțiuni vasculare, afte, alergii, alopecie, anorexie, arsuri, astm, ateroscleroză, balonări abdominale, bolile aparatului urinar, bronșite, cancer genital, chisturi ovariene (este bine să se adauge și frunze de nuc), cistite, colici gastrice, colici hepatice, constipație, contuzii, degerături, dischinezie biliară, dismenoree, dureri menstruale, dureri renale, dureri de stomac, eczeme zemuinde, enterocolite, enurezis, gastrite, fibroame uterine, fisuri mamelonare, gastrită, gingivită, hemoragie, hemoroizi, hipermenoree, hipertensiune arterială, infecțiile aparatului urinar, inflamațiile aparatului urinar, leucoree, lipsa menstruelor, menopauză, menstruație neregulată, meteorism, metroanexită, oboseală, osteoporoză, panarițiu, paraziți intestinali, pecingine, pete pe piele, plăgi zemuinde sau infectate chiar purulente, rinite, rino-sinuzite alergice, scabie, stimularea ficatului, stomatită, supurații externe, tenuri uscate, tulburări circulatorii, tuse, ulcer varicos, ulcerări diverse, ulcer duodenal, vaginite, varice, viermi intestinali,

vitaligo (planta proaspătă se stoarce pe petele albe și apoi se stă la soare), vomă. Remarcăm că în cazul afecțiunilor aparatului ginecologic este una dintre cele mai eficiente plante. Intră în compoziția ceaiurilor: gastric, contra colicilor, hepatic și laxativ antihemoroidal.

Preparare: o linguriță de plantă mărunțită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acopere pentru 10 minute apoi se strecoară. Se pot consuma 2 astfel de ceaiuri pe parcursul unei zile.

Extern se va folosi cantitate dublă de plantă.

Se poate prepara și tinctură.

68CORIANDRU

Coriandrum sativum

Fam Umbelliferae.

Se folosesc semințele. Este o plantă originară din Asia. La noi este numai cultivată.

În tradiția populară: fructele și uleiul extras din ele se folosea pentru condimentarea alimentelor, în industria băuturilor alcoolice și a parfumurilor.

Fructele se foloseau în boli de stomac și intestine.

Compoziție chimică: ulei volatil: d-linalol, geraniol, cineol, pinen, terpinen. Lipide, amidon, pectine, substanțe minerale.

Acțiune farmaceutică: carminativ, stomahic, carminativ, stimulent aromatic, bactericid, fungicid, stimulator al secrețiilor gastro-intestinale, antihelmintic, calmant gastro-intestinal, slab antibacterian și micotic, spasmolitic. Tratamentele cu această plantă vor trebui să se întindă pe perioade lungi de timp, deoarece acționează de multe ori mai lent ca alte plante sau alte tratamente. Totuși la nivelul tubului digestiv are acțiune foarte puternică care se amplifică în timpul tratamentului de durată.

Elimină gazele, sunt tonice pentru aparatul digestiv.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: aerofagie, anorexie, astenie nervoasă, balonări, bronșite, colici intestinale, dischinezie biliară, dispepsii digestive, dureri abdominale, gastrite hiperacide, helmintiaze, lactație, nervi, reumatism, sinuzită, tulburări gastrice, ulcer gastric, umflături, viermi intestinali.

Întră în componența ceaiurilor contra colicilor pentru copii, gastric nr 2 și tonic aperitiv, hepatic, laxativ, laxativ-antihemoroidal și a pulberii laxativ-purgative.

Preparare: o linguriță de fructe zdrobite se pun în 250 ml apă clocotită. Se acopere pentru 10 minute după care se strecoară. Se va bea fracționat în cursul unei zile. Se poate consuma acest ceai mai multe zile la rând.

-Se prăjesc și se consumă câte o linguriță de 3 ori pe zi înainte de mese cu 15 minute, pentru reglarea digestiei.

-*Antihelmintic*- 20 g de fructe zdrobite se pun la 100 ml apă clocotită. Se acopere pentru 10 minute apoi se strecoară. Se bea dimineața pe nemâncate întreaga cantitate. Se va repeta acest lucru timp de 3 zile la rând. Apoi 7 pauză și din nou 3 zile de tratament. Se poate asocia și cu alte tratamente.

69CORN

Cornus mas

Fam Cornaceae.

Se utilizează frunzele, scoarța și fructele coapte.

În tradiția populară: lemnul este foarte căutat pentru cozi de unelte.

Fructele se consumau crude sau se foloseau uscate sau la diferite preparate (marmeladă, sirop, țuică).

Frunzele, florile, fructele și coaja se foloseau pentru vopsit în galben, roșu, cafeniu și negru.

Aproape peste tot coarnele uscate erau folosite contra diareei și dizenteriei.

La copii contra crampelor se dădeau 9 coarne, pisate în apă dacă erau mai mici și în rachiu dacă erau mai mari.

În alte părți când aveau diaree se făcea ceai din coji de nucă, pere și 9 coarne.

Coaja de corn se folosea contra gălbănării.

Frunzele de corn se fierbeau cu frunze de mălin, iar decoctul se lua contra limbricilor.

Compoziția chimică: fructele conțin zaharuri 9%, acizi organici, substanțe tanoide, substanțe minerale diverse, vitamina C, scoarța are tanoizi.

Proprietăți: toate părțile plantei au proprietăți astringente, pentru că toate conțin tanin. Sunt din această cauză și antidiareice, cicatrizante, dezinfectante. Frunzele se pot folosi cu succes la tratarea ascarizilor.

Mod de preparare:

-2 lingurițe de fructe se vor pune la 250 ml apă și se fierb timp de 15 minute. Se pot consuma 3 căni pe zi.

-1 linguriță de frunze mărunțite se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se acopere pentru 15 minute. Se strecoară. Se consumă 2-3 ceaiuri în diareei sau alte afecțiuni.

-4 linguri de coajă se pun la 1 litru de apă. Se fierb timp de 30 minute. Se strecoară. Se poate folosi extern, fiind foarte eficient la spălături contra hemoroizilor.

-**Tinctură** (se poate face și din fructe proaspete) acestea se vor zdrobi (uscate sau proaspete) 50 de g de fructe care se vor pune cu 250 ml alcool alimentar de 70° și se vor ține timp de 15 zile la temperatura camerei agitând des. Se strecoară și se pun în recipiente mici. Se vor lua 15 picături- 20 de 3 ori pe zi diluate cu apă. Se poate lua perioade lungi de timp.

-**Tinctură din frunze sau coajă**- se vor pune 50 g de plantă mărunțită cu 250 ml alcool alimentar de 70°. Se țin tot 15 zile și apoi se strecoară. Se va lua 10-15 picături de 3 ori pe zi, diluate.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: boli de stomac, crampe stomacale, diaree, eczeme, enterite, erizipel,

gușă, icter sau alte boli de ficat, miopie, paraziți intestinali, rectocolită ulcero- hemoragică, vitiligo.

70CREȚIȘOARA

Alchemilla vulgaris

Fam. Rosaceae.

Denumiri populare: brumărel, brumărie, crețarel, făină de in, pălașcă, pleașcă, rotunjir, umbra-muntelui, umbrarul-doamnei.

În tradiția populară: frunzele se puneau pe bube, iar fierte în lapte se luau contra durerilor de cap.

Compoziția chimică: tanin 6-8%, saponine și flavonoide cu structură particulară, acid elagic și luteic. Substanțe grase formate din acid stearic, palmitic. Fitosteroli, săruri minerale.

Acțiune farmaceutică: astringente, antidiareică, antiseptice, diuretice, antiinflamatorie. Datorită taninului este antihemoragică și antidiareică. Se poate de asemenea folosi cu mare succes în afecțiunile ginecologice în care se dorește reducerea secrețiilor ca de exemplu în metroragii. Are puternice efecte stomahice reducând aciditatea stomacală lucru ce o face utilă și în afecțiunile digestive. Se mai folosește la afecțiunile bucale, sau ajută femeilor care nu pot duce sarcina la capăt. Se poate folosi și în diferite combinații de plante.

Mod de preparare și administrare:

-2 lingurițe de *plantă mărunțită* se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se acopere pentru 15 minute, după care se strecoară. Se pot consuma 1-2 căni pe zi.

-*Praf din plantă* obținut cu râșnița de cafea. Se va lua un vârful de cuțit care se pune sub limbă. Se va ține apoi timp de 10 minute, după care se înghite. Se face de 3 ori pe zi.

-**Tinctură** din 50 g de praf care se pune cu 250 ml alcool alimentar de 70° și se va ține timp de 15 zile agitând des. Se va ține închis ermetic la temperatura camerei. Se strecoară și

se pune în recipiente mai mici. Se va lua de la 10 picături până la 1 linguriță de 3 ori pe zi, diluată cu puțină apă.

-Unguent- se ia unt care se va pune la fiert. Se va arunca apoi spuma care se formează la suprafață și de asemeni se va separa de depunerile de pe fund. Cu acest unt 1 parte și 1 parte praf de plantă se pot face unguentele în mai multe feluri:

Se amestecă în părți egale praf de plantă cu unt până la omogenizare.

Se pune la fiert pe baia de apă pentru 3 ore apoi se filtrează. În ambele cazuri se unge local de 2 ori în strat subțire. Se poate folosi orice bază grasă: untură de porc nesărată, seu, vaselină, lanolină, etc.

Se poate utiliza la următoarele afecțiuni: afecțiuni genitale, afte, anemie, anorexie, atonii musculare, cicatrizarea rănilor, diaree, diabet zaharat, dureri abdominale, dureri de cap, enterocolită, fixarea sarcinii, fracturi, hemoragii uterine, hemoroizi, hipermenoree, metroragie, dismenoree, laringite, leucoree, migrenă, nervozitate, otită, plăgi ulcerate, pregătirea intervențiilor chirurgicale în sfera ORL, prurit vulvar, răni, regurgități, slăbiciune musculară, scorbut, sâni veștejiți atoni, stomatite, tulburări menstruale, ulcere varicoase, vergeturi.

71CREȚUȘCA

Filipendula ulmaria

Fam. Rosaceae.

Denumiri populare: aglică, barba-caprei, borș, caprifoaie, pepenică, răcușor, țânțânică, taulă, teșor.

În tradiția populară: rădăcinile pisate și plămădite în rachiu se luau la hernie. Din florile plantei frumos mirositoare se făcea apă de obraz, se punea într-o căldărușă cu pelin, mălin și altele apoi spirt.

Compoziție chimică: ulei volatil, flavonoide, gaulterozidă, spireină, hiperină, aldehydă salicilică,

avicularină, spireozid, izeosalicină, vanilină, eliotropină, ceruri, taninuri, substanțe minerale.

Acțiune farmaceutică: datorită gaulterozidei și spireinei, ai căror agliconi sunt derivați ai acidului salicilic, produsul are acțiune antireumatismală, iar flavonoidele sunt răspunzătoare de acțiunea lui diuretică, antiseptică, antimicrobiană, antiinflamatoare, cicatrizantă, antireumatică, diuretică, astringentă, diaforetic, tonică, sedativă.

Mod de preparare și administrare:

-2 lingurițe de *plantă mărunțită* se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se acopere pentru 15 minute apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni de ceai pe zi în cure chiar și de lungă durată, fără efecte secundare.

-3 lingurițe de *plantă mărunțită* se pune la 250 ml apă. Se fierbe apoi timp de 15 minute. Se strecoară. Se pot consuma 2- 3 căni pe zi.

-*Praf* din plantă obținut cu râșnița de cafea. Se va pune o linguriță de praf sub limbă. Se va ține timp de 10 minute, apoi se înghite cu puțină apă.

-**Tinctură**- 50 g de plantă mărunțită se va pune cu 250 ml alcool alimentar de 70°. Se astupă bine recipientul. Se ține la cald sau la temperatura camerei timp de 15 zile. Se filtrează. Se va lua câte 1 linguriță diluată în puțină apă de 3 ori pe zi.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: alopecie (spălături sau frecții cu infuzie sau tinctură), amigdalită (infuzie intern și extern decoct), arsuri- decoct, artrită (infuzii și tincturi intern, iar extern se vor aplica comprese cu decoct. Ascită- infuzie 3-4 căni pe zi. Boli gastro- intestinale- infuzie sau praf. Bronșite- tinctură.

Celulită- decoct sau frecții cu tinctură. Ciclu abundent- intern infuzii și spălături cu decoct de 2 ori pe zi. Congestie renală- infuzie și pe zona renală se va aplica compresă cu decoct.

Diaree- infuzie sau praf. Disfuncții hepatice- infuzie sau praf. Dureri musculare- frecții sau comprese cu decoct.

Enterită- tinctură sau infuzie. Edeme- praf sau infuzie. Extern se poate pune compresă cu decoct. Erizipel, erupții cutanate- decoct. Febră- infuzie.

Gripă- infuzie sau tinctură. Gută- intern infuzie sau praf iar extern se vor pune comprese cu decoct. Hemoroizi- comprese locale cu decoct.

Herpes- intern infuzie sau tinctură iar extern se vor aplica comprese de mai multe ori pe zi. Se fac aplicații calde. Hipertensiune- infuzie. Insomnie- tinctură seara sau infuzie. Insuficiență hepatică- praf sau infuzie.

Intoxicații- infuzie sau praf. Iritații vaginale- spălături cu decoct. Leucoree- spălături cu decoct și tinctură intern.

Menopauză- ajută în special la domolirea bufeurilor (de căldură). Oboseală, nervozitate- tinctură. Nevralgii- comprese locale calde. Plăgi- praf sau decoct.

Reumatism- infuzie intern, extern comprese, cataplasme sau chiar băi zilnic. Retenție de apă- infuzie. Tulburări cardiace- tonic cardiac, tinctură sau infuzie, tulburări stomacale- infuzie sau praf.

Tuse- infuzie sau tinctură. Ulcere de piele- praf. Vaginite- decoct la spălături locale de 2 ori pe zi. Se poate complecta și cu tratamentul intern cu infuzie.

72 Crinul alb

Lilium candidum

Fam. Liliaceae.

Denumiri populare: crinul de pădure, liliac, liliom alb, mușcată, pipăroase, stânjeneț alb, zambac.

În tradiția populară: foliolele poligonale macerate în undelemn constituie Oleum liliorum alborum, remediul casnic și clasic pentru răni. Frunzele de crin se puneau pe răni, tăieturi și arsuri, iar petalele unse cu miere, pe beșică rea, la bubă neagră și tăieturi. Pentru bășică în gură, se fierbeau în lapte dulce, care se ținea cald în gură. Florile se puneau

într-o sticlă cu apă, se astupau bine și se foloseau contra durerilor de ochi.

În alte părți, petalele ținute în alcool se foloseau contra petelor de pe față și a usturimii ochilor. Din antere se prepara un “ir” pentru vindecarea rănilor, iar din floarea întreagă, o tinctură contra durerilor interne. Ceaiul din flori de crin se lua pentru curățirea sângelui. Se mai folosea la “poală albă”, în amestec cu sulfină albă, trifoi alb și rădăcină de bujor. Ceapa de crin fiartă se punea pe umflături, pe buboaiile ce dau în copt și pe pieptul bolnavilor de tuse.

Se mai prepara din ea o alifie pentru creșterea sprâncenelor. Se pisa o ceapă mai mare sau două mai mici, se puneau într-o ulcică cu o lumânare de seu și se lăsau să fiarbă împreună, apoi se lua seul curat de deasupra, se spăla bine în apă și se ungeau cu el sprâncenele, în fiecare seară înainte de culcare.

Acțiune farmaceutică: petalele- bactericide, cicatrizante, se pot folosi în tratamentele diverselor răni, atât extern cât și intern cu efecte certe de cicatrizare. Sunt utile chiar și în calmarea durerilor. De asemenea se poate utiliza ca expectorant fiind fluidifiant al secrețiilor bronhice.

Bulbul se folosește mai mult la afecțiunile căilor respiratorii pe care le poate vindeca în cazurile mai ușoare, iar la cele mai grave aducea ameliorări evidente.

Se mai poate folosi pentru efectul său calmant al sistemului nervos. De asemenea este de ajutor în cazul afecțiunilor cardiace prin aceia că reglează bătăile inimii mai ales în excitații nervoase în stres sau alte cazuri.

Se poate utiliza la următoarele afecțiuni: abcese, arsuri, coșmaruri, dureri de ochi, excitație nervoasă, faringite, furuncule, laringite, inflamația căilor respiratorii superioare, inflamația urechii, insomnii, otite, palpitații cardiace, panarițiu, răni, stări nervoase, stres, tulburări de memorie, (se

face o cură internă cu câte 2-3 căni de ceai pe zi, preferabil din petale.), tuse uscată.

Preparare și administrare:

-Abcese, arsuri, furuncule, răni externe- se va fierbe sau se *coace bulbul* și se badijonează local cu el cald. Se schimbă la 6-8 ore cu altul tot cald. Ajută la colectarea puroiului și apoi la spargere și vindecare după ce se elimină puroiul.

-Afecțiunile interne sau externe pot să mai beneficieze de tratamentul *cu infuzia din petale* sau *decoctul din bulb*. Se va pune o linguriță de plantă mărunțită la o cană de apă. În cazul infuziei se pun direct în apă clocotită, se acopere apoi 15 minute și se strecoară, iar în cazul decoctului se vor pune în apă rece. Se fierb apoi timp de 10 minute, se strecoară și se pot folosi. Se pot consuma 3 căni pe zi.

-Restul afecțiunilor inclusiv cele interne se vor putea face cu *tinctură* cel mai bine. Se va face o tinctură din petale de crin care se pun o parte de petale cu 5 părți alcool alimentar de 70°. Se țin astupate ermetic la temperatura camerei, timp de 15 zile agitând des recipientul. Se va strecura apoi și se va pune în recipiente de capacitate mai mică care se închid ermetic. Se poate lua intern o linguriță de 3 ori pe zi diluată cu apă sau extern în funcție de toleranța individuală se aplică în diluție cu apă. Este mult mai eficient cu cât este mai concentrat. La fel se poate folosi și din bulb.

În ureche se poate pune ceai călduț sau tinctură câteva picături de asemenea călduț, după care se astupă cu puțină vată pentru a nu ieși afară.

La dureri de ochi sau alte afecțiuni oculare se va pune 2 lingurițe de petale la o cană de apă rece seara și dimineața se strecoară și se fac spălături cu această apă cu ajutorul unui tampon de vată.

Se poate face pentru ochi, urechi, afecțiunile stomacului, etc un *ulei* din 50 g de rădăcină măcinată care se va pune la ½ l de ulei. Se ține apoi timp de 6 săptămâni la

soare, după care se strecoară. Pentru a se putea obține mai repede se va pune pe baia de apă. Se fierbe timp de 3 ore apoi se strecoară. Se pot face cu acesta și diferite creme prin adaos de ceară de albine în funcție de cât de tare doriți să o faceți. În general se pune 20 g la 100 g de masă grasă. În cazul în care doriți să faceți mai tare se pune mai multă ceară și se retopește din nou, iar dacă este prea tare se mai pune ulei și se retopește, până o faceți cum vă convine.

Uleiul se va pune călduț câte 3-4 picături în durerile de urechi sau se poate unge local în afecțiunile ginecologice externe o dată sau de 2 ori pe zi.

Se va putea aplica la foarte multe afecțiuni externe crema aceasta care are și un rol important în cicatrizare.

Menționăm de asemenea faptul că se poate folosi la fierberea rădăcinii sau chiar a petalelor nu numai ulei ci și alte produse care conțin grăsimi: unt după ce se fierbe și se aruncă spuma și depunerile, untură de porc nesărată, grăsime de pasăre (gâscă, rață, etc), grăsime de alte animale inclusiv din animale vânată. Se mai poate de asemenea folosi său de oaie, vită, etc.

În cazul în care se dorește pentru produsele care sunt în farmacii puteți opta pentru vaselină și lanolină în părți egale care se vor amesteca cu praf din plantă sau cu bulb mărunțit Se poate prepara crema ca mai sus

Se folosește foarte mult în cosmetică sau la afecțiunile externe ale pielii fiind una dintre plantele favorite. În special dacă se face cu tinctură din petale sau bulb.

73Crinul de pădure

Lilium martagon

Fam. Liliaceea.

Denumiri populare: aior, aișor, aișor de câmp, aișor de pădure, ai de pădure, alior, cealma turcească, crin, crin pestriț, fiere, leurdă, lilie, răsfug, untișor, usturoiță.

În tradiția populară: s-a folosit pentru vopsit lâna în negru. În medicina populară s-a folosi ca diuretic, emenagog, emolient și rezolutiv. Bulbul pisat și amestecat cu pucioasă, se dădea la vaci. Sucul plantei se folosea uneori ca somnifer.

Compoziție chimică; puțin studiată.

Proprietăți farmaceutice: este recunoscută ca una dintre plantele cele mai utile într-o serie de afecțiuni în special ale pielii. Intern are rol diuretic, emenagog, emolient și vulnerar. Popular este des folosită intern pentru a provoca fluxul menstrual întârziat.

Mărește diureza fiind util în afecțiunile renale. Vindecă de asemenea mucoasele. Petalele sunt antiseptice, emoliente, cicatrizante. Bulbul are rol vulnerar într-o serie de afecțiuni atât intern cât și extern.

Preparare:

-Bulb- se mărunțește și se pune după uscare în 250 ml apă. Se va fierbe timp de 10 minute la foc mic, apoi se strecoară. Este util în cazul în care se folosește intern ca emolient în afecțiunile pectorale.

-Bulb mărunțit, se va pune în cantitate de ulei egală, cu dublul cantității de bulb rezultat după mărunțire. Se va pune pe baie de apă și se va fierbe timp de 3 ore. După această perioadă, se va lăsa să se răcească apoi se va strecura, obținându-se un ulei foarte util în combinație cu ceară de albine sau fără, într-o serie de afecțiuni cutanate.

Cremă -În cazul în care se dorește prepararea unei creme se va pune acest ulei în vas pe baie de apă și se va adăuga ceară de albine, se fierbe din nou pe baia de apă, până se topește ceara. În general se va pune jumătate de cantitate de ceară de albine din cantitatea de ulei care o avem. Dacă se dorește o cremă mai tare se va adăuga ulei. Dacă este prea moale se va adăuga ceară.

-Tinctură-se va pune o parte de bulb de Crin mărunțită la 5 părți de alcool alimentar de 70°. Se va ține timp de 15 zile la

temperatura camerei agitând des, apoi se va strecura. Se poate folosi la prepararea diferitelor creme sau alifii. Se mai utilizează la o serie de răni pentru efectul cicatrizant pe care-l are, sau se folosește diluat în diferite proporții cu apă, pentru tratament extern, fiind foarte eficient.

Intern se va putea lua câte 10 picături diluate în 100 ml de apă de trei ori pe zi.

Planta- se poate prepara identic ca și bulbul cu aceleași utilizări, inclusiv florile.

Din flori se prepară multe preparate cosmetice.

Se va putea folosi la următoarele afecțiuni: abcese(- în special bulb copt), arsuri (sub orice formă), amigdalite-în special ceai intern și extern cataplasma. Bătăături-bulb în oțet. Boli renale- se va lua intern ceai și extern alifie pentru calmarea durerii. Contuzii, dureri de ochi-comprese cu ceai. Eczeme, eriteme (înroșirea pielii), excoriații, excitații nervoase-tinctură intern. Faringite-atât intern cât și extern. Fisuri cutanate (în special uleiul sau unguent). Furuncule-în special bulb copt. Inflamația urechii-ulei călduț în conductul auditiv. Întepături de insecte. Insomnii-tinctură intern. Lipsa laptelui la mame-ceai din bulb. Menstruații întârziate-ajută la apariția lor-mai ales tinctură din bulb. Otite-ulei călduț în conductul auditiv. Palpitații cardiace-tinctură. Panarițiu, răni recente-tinctură pansamente, tăieturi. Tulburări de memorie, tuse uscată-bulb sub orice formă. Ulcerațiile pielii.

Este una dintre plantele care se folosesc frecvent în foarte multe tratamente cosmetice, cu mare succes, fiind folosit în diferite rețete, pentru riduri, piele uscată, pete, etc.

74CRUȘIN.

Rhamnus frangula

Fam. Rhamnaceae.

Denumiri populare: crasici, crusci, lemn-cânesc, pasachină, sălbist.

În tradiția populară: s-a folosit pentru vopsirea în galben. Ceaiul din scoarță se folosea ca purgativ. În Munții Apuseni, la Sălciua, decoctul din scoarța de sub coajă se dădea celor “smintiți de cap, de gânduri, din blestem ori din afurisenie”.

Compoziție chimică: antrocenozide (franghlozida și gluco-frangulozida), agliconii lor, acid crizofonic și tanic, tanoide, ceruri, steroli și diverse săruri minerale.

Proprietăți farmacologice: este unul dintre cele mai utilizate plante pentru efectul său laxativ sau purgativ. De asemenea are efect deosebit în diverse afecțiuni ale ficatului pentru efectul deosebit care îl are asupra vezicii biliare căreia îi oferă posibilitatea se golească de toate toxinele. Cresc peristaltismul intestinal, colagog, coleretic. Laxativ sau purgativ în funcție de doză. Acțiunea laxativă se manifestă la 10 ore de la administrare.

Se folosește *coața* care se recoltează, se usucă și se mărunțește, dar numai după un an de la recoltare se va folosi altfel produce stări de intoxicație cu vomă. Atenție la cei care suferă de hipertensiune arterială deoarece folosirea acestei plante în mod abuziv poate să facă să crească tensiunea arterială.

De asemenea coaja proaspătă are efecte deosebit de puternice putând provoca vomă. Nu se indică de asemenea nici tratamente de lungă durată cu aceste ceaiuri.

Preparare:

Se va face un ceai dintr-o linguriță de plantă care se va pune în 250 ml de apă. Se va fierbe timp de 10 minute după care se va strecura. Are un puternic efect laxativ care se va face simțit la 8 ore după ce s-a băut ceaiul. În doze mai mari este cu efect purgativ. Extern se va folosi în ceai mai slab sau dintr-o linguriță cu care se vor face tamponări pe locurile afectate.

Se utilizează la următoarele afecțiuni: angicolite, boli cronice de piele, constipații chiar cronice, dischinezie biliară, favus, hemoroizi-atât intern prin asigurarea laxației cât și extern prin praful, care se poate amesteca cu orice unguent. Insuficiență hepatică. Obezitate-contribuind la toate rețetele care se fac. Parazitoze digestive diverse, pecingine, piodermite, râie, ulcerările pielii.

În cazurile în care se dorește o mai rapidă acțiune se va putea prepara o tinctură din o parte de plantă mărunțită și 5 părți de alcool alimentar de 70°. Se va ține timp de 15 zile agitând des apoi se strecoară. Se va folosi în funcție de efectul care se dorește. Se poate lua câte 5 picături –1 linguriță, care se vor dilua în puțină apă. Se va lua doar la nevoie.

Atenție! Nu se bea în cantități mari, provocând colici puternice și scaune lichide. Nu se consumă planta proaspătă, deoarece provoacă grețuri și vărsături; se folosește numai după un an de la recoltare.

75CUIȘOARE.

Syzygium aromaticum.

Aceștia sunt bobocii unui arbore adus din Insulele Moluce. Se folosesc ca mirodenii într-o serie de preparate culinare. I-am trecut și la plante medicinale pentru că sunt foarte ușor de obținut și au efecte deosebit de puternice care pot fi folosite la o serie de afecțiuni.

În tradiția populară: contra răcelii se fierbeau în vin cuișoare și scorțișoară, se luau calde ca sudorifice. Se foloseau ca stomahic și antiseptic.

Se punea în spirt amestecat cu undelemn într-o sticlă bine astupată, se ținea la căldură 24 ore și apoi se lua de 3 ori pe zi, câte un pahărel, pentru poală albă.

Compoziția lor chimică nu a fost studiată, precum nu a fost nici studiată clinic pentru a vedea efectul care îl are într-o serie de afecțiuni.

Conțin tanin, ulei eteric, gust iute aromat, eugenolul are proprietăți antiseptice și utilizat mai ales în dentistică precum și la prepararea vaniliei, săruri diferite minerale.

Totuși se cunosc o serie de efecte a folosirii acestei plante. Este un antiseptic deosebit de util distrugând o serie de germeni patogeni.

Acțiune farmaceutică: are proprietăți anestezice. Din el se fac o serie de medicamente cu rol anestezic. Susține forța uterului în timpul nașterii, antiseptic, vermifug, stimulent al aparatului digestiv.

Antioxidant de excepție. Se știe că în cazul în care se presară pe un preparat de carne aceasta poate să aibă un termen mai lung de garanție.

Preparare:

-Așa cum sunt se sfarmă în gură pentru a calma durerile de dinți, sau se înghite în cazul durerilor diferite de abdomen sau stomac.

-Se poate folosi la diferite ceaiuri pentru efectul anestezic sau deodorant și antiseptic. Pentru acest lucru se vor pune câteva cuișoare la 250 ml de apă, se fierb doar puțin apoi se poate folosi strecurat sau nu.

-Se va fierbe pe baie de abur în puțin ulei timp de 2-3 ore după care se va strecura. Se folosește la diferite preparate sau așa cum este pentru efectul său anestezic.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: afrodisiac-sub orice formă, balonări, boli infecțioase (-distruge foarte mulți germeni patogeni.), se poate folosi chiar în cazul dizenteriei sau altor afecțiuni contagioase. Colite diverse-în special cea de putrefacție. Cosmetică cu rol în special de aromatizant sau dezinfectant. Disfuncții biliare. Disfuncții stomacale-stimulează funcționarea stomacului-util în digestii lente. Dureri dentare (se ține și se mestecă în gură după care se aplică pe locul dureros). Dureri diverse chiar puternice -cataplasme cu alcool cu cuișoare. Gripă.- Împreună cu

scorțișoară fiartă în vin. Halenă- se mestecă în gură de mai multe ori pe zi. Înțepături de insecte-se freacă local cu spirt cu cuișoare. Mâncărimi de piele- ceai sau tinctură. Parazitoze diverse-se iau cuișoare cu ceai. Prevenirea răcelilor- se consumă ceaiuri aromatate cu cuișoare și multă lămâie. Vomă-se mestecă o bucată în gură sau chiar se înghite.

76CURCUBETICA

Aristolochia clementis

Fam. Aristolochiaceae.

Denumirea populară: buruiană de remf, clocotici, desaga popii, fasolea calului, fasolea cucului, fasolea lupului, lepădătoare, lingoare, mărul lupului, nușoară, păsulică, piperul lupului, poama vulpii, puturoasă.

Toxicitate!!! Toate părțile plantei sunt toxice mai ales rizomul. Au un gust neplăcut și pot produce intoxicații, cu tulburări digestive, circulatorii, urogenitale.

În tradiția populară: frunzele crude se puneau pe răni. Cu decoctul tulpinilor florifere se spălau rănilor, pecinginea, abcesele, și se făceau scăldători și oblojeli bolnavilor de brână.

Cu rădăcina fiartă, pisată, amestecată cu făină de porumb, se făceau legături contra gâlcilor, ungându-se deasupra cu grăsime de porc ori undelemn.

În Banat, planta cu rădăcină cu tot se fierbea în oțet ori în vin roșu bătrân. Se spălau de mai multe ori pe zi, “rănilor rele și călătoare”, “vătămurile” și tăieturile la oameni și animale. Se mai folosea contra frigurilor.

Decoctul rizomului uscat în 2 dl de lapte și 1 dl apă se bea, contra ulcerului la stomac. Cu decoctul plantei se spălau contra ploșnițelor.

Compoziție chimică: toate părțile plantei conțin acid aristolochic, ulei volatil, magnoflorină, sisto-sterine, trimetilamină.

Acțiune farmacologică: are acțiune antiinfecțioasă și de refacere celulară. De asemenea se remarcă o foarte importantă acțiune a acestei plante în refacerea și mărirea rezistenței organismului. Datorită faptului că mărește rezistența fagocitară a leucocitelor și implicit rezistența organismului. Se indică mai nou în foarte multe forme de cancer cu diferite localizări sau stadii de evoluție. Are de asemenea o foarte importantă acțiune antitumorală recunoscută.

Preparare:

-Extern-se poate folosi infuzie care se va face din 2 lingurițe de plantă care se vor pune la 250 ml de apă clocotită. Se acopere pentru 10 minute după care se va strecura. Se va folosi la pansamente sau aplicații pe piele.

-Intern se va folosi doar sub supraveghere medicală sub formă de infuzie sau tinctură.

Se poate folosi în următoarele afecțiuni: anorexie, arsuri, cancer (profilactic ca preventiv sau după chimioterapie), constipație, dismenoree, dureri premenstruale, eczeme zemuinde, escare, faringite cronice, fistule anale sau chiar dentare, ginecologie (diferite afecțiuni), infecții externe sau renale, laringite- chiar în cancer- (cataplasme externe).

Menopauză- (stimulează corpul galben), oligomenoree, osteomielită, paraziți capilari, pediculoză pubiană, plăgi greu vindecabile, prurit, răni diverse, sterilitate, ulcerările pielii, ulcere cronice ale gambei (varicoase).

Atragem atenția că dozele mari sau care depășesc prescripțiile sunt toxice. Este foarte important să nu se depășească dozajul prescris. O doză mai mare nu aduce mai repede vindecarea ci poate să strice.

În cancer organismul de foarte multe ori este foarte slăbit și nu poate să lupte cu această toxină, în tratamentele

cu această plantă, așa că mai ales în aceste cazuri se impune o mai mare atenție.

77CURPEN

Clematis vitalba

Fam. Ranunculaceae.

Denumiri populare: archit, curmen, curpân de pădure, curpănaș, curpen alb, curpen de pădure, curpeniță, curpin, curpini albi, curpini negri, luminoasă, năprasnic, vie pădureană, viță albă, vițișoară.

În tradiția populară: cu tulpinile florifere se făceau băi contra durerilor de picioare.

Era o plantă temută deoarece se credea că cei care dau cu ochii de ea orbesc.

Compoziție chimică: frunzele care se folosesc conțin anemonină, protoanemonină, vitamine, etc.

Acțiunea farmaceutică: antiinflamator, antibiotic limitând înmulțirea bacteriilor, antimalarice, elimină sau limitează procesul inflamator, util în terapia malariei, contribuie la creșterea părului.

Preparare:

-Ceai din 2 lingurițe de frunze mărunțite la 250 ml apă clocotită. Se va lăsa apoi acoperit pentru 15 minute după care se strecoară. Se pot consuma 2 cani pe zi.

-*Extern*-cataplasme sau comprese care se pot ține până la 24 ore în funcție de toleranța individuală.

Se pot folosi la următoarele afecțiuni: adenopatii, faringită, prostatită, malarie, striuri uretrale, tuse.

Este unul dintre copacii care s-au folosit mult la tratamente în trecut dar care acum au ajuns să nu mai fie așa de des folosiți găsindu-se alte plante mai active. Totuși în unele părți ale țării se mai folosește.

78DAFIN

Laurus nobilis.

În tradiția populară: fructele boabe ovoide, conțin ulei eteric și o substanță grasă. Se extrage din ele untul de dafin (oleum lauri), întrebuințat la prepararea unor unguente. La noi se cultiva ca plantă ornamentală.

Cu *foile și boabele* de dafin se prepara o alifie, pentru rănilor care nu se vindeau cu alte leacuri. Frunzele, bine pisate și muiate în rachiu, se luau contra frigurilor. Amestecate cu balebă de oaie, se puneau în legături contra durerilor la picioare.

Folosit de către romani, care făceau din frunzele acestea cununi pentru învingători, azi se mai folosește doar pentru efectele care le are în tratamente sau ca și condiment.

Proprietățile acestor frunze: se pot folosi, însă doar în cantitate mică pentru că pot produce vomă. Previn fermentațiile nocive din tubul digestiv, antiseptic intestinal sau extern, combate bronșita cronică

Preparare:

-Decoct din 2 lingurițe de frunze fierte timp de 10 minute în 250 ml apă. Se strecoară și se vor consuma în cursul zilei cu înghițituri mici.

-100 g de frunze se mărunțesc apoi se pun într-o sticlă și se umezesc cu alcool. Se lasă 24 ore, după care se pune peste ele ulei până la 1 litru. Se lasă 4-6 săptămâni după care se strecoară. Ca să se facă mai repede se fierb pentru 3 ore pe Bain-Marie apoi se strecoară. Se pot folosi câte o linguriță de 3 ori pe zi sau se folosesc ca și condiment la diferite salate sau mâncăruri.

Uleiul acesta se poate folosi și la diferite dureri când se aplică cald pentru calmarea durerii.

Se folosesc la următoarele afecțiuni: anorexie, atonii stomacale, beție-trezește din beție și totodată se pot folosi pentru dezobișnuirea de alcool, boli nervoase-calmant, bronșite chiar cronice, fermentații digestive, gastralgii, gripă, infecțiile gurii, infecții intestinale, otrăviri, paralizii-alifie și

se fac frecții, răgușeală (laringită), reumatism cronic sub formă de ceai sau alifii, spasme (le calmează un ceai slab).

Și astăzi este socotită una dintre plantele condimentare care nu pot lipsi din nici o bucătărie. Frunzele uscate folosite la ciorbele mai grele le face mult mai digeste. Este suficient să dăm exemplul ciorbei de fasole boabe care fără aceste frunze ar produce multe deranjamente la stomac și foarte multă lume nu ar mai putea să consume fasolea.

79DALAC

Paris quadrifolia

Fam. Liliacee.

Denumire populară: aișor, boaba lupului, boaba vulpii, buruiană de beșică, buruiană de bubă, frunză de zgaibă, iarba stelei, măruș lupului, mură de ghețe, poala vulpii, răsfug, strugurul lupului, usturoiță.

În tradiția populară: după cum arată și numele popular, era un leac frecvent contra dalacului.

Frunzele plantei se mai aplicau pe umflăturile apoase ce apăreau mai cu seamă pe la încheieturi, provocate de tulburări de circulație.

Se mai folosea la răni vechi, iar boabele, ca vomitiv.

Compoziție chimică: saponozide, paridină, peristyphinină acumulate mai ales în fructe.

Acțiune farmacologică: saponozidele au acțiune iritantă asupra mucoaselor, a pielii și pot avea puternică asupra sistemului nervos central.

Intoxicațiile produc colici, amețeli, vomă, poliurie, dilatarea pupilelor, contracții ale mușchilor.

Se poate interveni cu vomitive, diuretice și cărbune medicinal.

Preparare:

-Se fac ceaiuri slabe împreună cu alte plante mai ales pentru acțiunea antisudorifică, antispasmodică. Se va folosi o linguriță doar împreună cu alte plante.

Se poate utiliza în următoarele afecțiuni: alienație mintală, epilepsie, intoxicații, spasme, transpirații excesive, tulburări de circulație, tuse convulsivă, ulcer varicos.

80DEDIȚEL.

Pulsatilla montana-

Fam. Ranunculaceea.

Denumiri populare: adormițele, brebenel, dediței de pădure, dediței vineții, floarea paștelui, floarea-ursului, floarea-vântului, iarba-vântului, oițe, sisinei, spânț, vânturele.

În tradiția populară: tulpinile plantei se foloseau pentru vopsit în verde și albastru în amestec cu floarea soarelui, fierte în borș, în care se punea piatră acră și vânăță.

Din frunze se făcea o fiertură care se picura în ochi sau numai se spălau cu ea contra durerilor. Cu tulpinile florifere se făceau scăldători.

Cu florile uscate se afumau copiii care nu puteau dormi noaptea. Se punea pe o lopățiță puțin jăratec, se lua 3 degete de flori și se presărau pe el, afumându-se patul și locul unde dormea copilul.

Compoziție chimică: conține anemonină și protoanemonină care sunt toxice, anemenol, acid anemonic, tanin, etc.

Acțiune farmacologică: se poate folosi pentru efectele anestezice sau de refacere în foarte multe afecțiuni în special pentru tratarea eczemelor pruriginoase și zemuinde.

Preparare:

-Tinctură- se va face o tinctură din o parte de plantă mărunțită și 5 părți de alcool de 70°. Se va ține apoi 15 zile la temperatura camerei agitând des recipientul. Se strecoară după această perioadă și se va putea folosi câte o linguriță diluată la una dintre afecțiunile de mai jos.

-Ceai din o linguriță de plantă la 250 ml de apă clocotită. Se va lăsa timp de 10 minute acoperit după care se strecoară. Se

poate folosi câte un ceai pe zi în una dintre afecțiunile descrise mai jos. Se poate face și mai concentrat.

Sucul plantei are proprietăți revulsive.

Se folosește la următoarele afecțiuni: amenoree, anexite, blenoragie, boli uterine (sedativ), climacteriu, dismenoree, dermatoze, dureri articulare, eczeme pruriginoase și zemuinde, eriteme cutanate, migrene, nevralgii, nevroze, orhite, ovarite, paralizii-pareze ale nervilor periferici, pectingine, reumatism, sciatică, sedativ nervos, tulburări de ritm cardiac, tuse pe bază nervoasă, uretrite.

81 DEGEȚELUL LÂNOS.

Digitalis lanata

Fam. Scrophulariaceae.

În scopuri medicinale se întrebuințează numai frunzele (Folium Digitalis lanatae) recoltate la maturitate, adică după 3 luni de la apariția lor, când conțin cantitatea cea mai mare de principii active.

Compoziție chimică: heterozide cardiotonice și flavonoide.

Acțiune farmacologică: cardiotonică (datorită heterozidelor cardiotonice frunzele de degețel lănos se bucură de proprietatea de a produce o creștere a puterii de contracție a miocardului, urmată de o rărire a bătăilor inimii) și diuretică.

Preparare:

Sunt folosite numai ca materie primă de industria de medicamente pentru extragerea heterozidelor cardiotonice.

Nu se folosește decât produs de farmacie fiind foarte active și putând produce accidente.

82 DEGEȚELUL ROȘU.

Digitalis purpurea

Fam. Scrophulariaceae.

În scopuri terapeutice se întrebuințează numai frunzele (*Folium Digitalis purpurea*) recoltate atât în primul an, cât și în al doilea de vegetație. Produsul are miros slab și gust amar.

Compoziție chimică: heterozide cardiotonice și flavonozide; saponozidele de natură steroidică din frunze deși sunt lipsite de activitate terapeutică, totuși joacă un rol important deoarece măresc resorbția heterozidelor cardiotonice la nivelul intestinelor, potențând, astfel acțiunea lor în organism

Acțiune farmacologică: ca și în cazul degețelului lănos, heterozidele cardiotonice produc o creștere a puterii de contracție a miocardului, care este urmată de o rărire a bătăilor inimii, prelungirea conducerii influxului nervos prin miocard și o ușoară creștere a excitabilității centrilor heterotropi cardiaci având, astfel loc o ameliorare a circulației generale a sângelui, cu creșterea oxigenării țesuturilor, înlăturarea stazei și edemelor și creșterea puternică a diurezei.

Întrebuințări: pulberea de degețel roșu titrată biologic (0,1-1 g în 24 ore) în comprimate sau macerația la rece (în aceeași doză) se administrează în insuficiența cardiacă cronică.

Administrarea se face numai sub supraveghere medicală, iar prepararea maceratului din frunze va trebui efectuată numai în farmacii.

Se folosește: la afecțiunile cardiace.

83DOVLEACUL.

Curcubita pepo,

Fam. Cucurbitaceae.

Sunt foarte multe specii de dovleci: dovleci turcești, bostan, etc. Majoritatea acestora au aceleași proprietăți medicinale și chiar compoziția chimică mult asemănătoare. Nu identică, dar asemănătoare. Având în vedere acest lucru vom trece numai un singur soi.

Denumirile populare nu sunt importante pentru că fiecare cunoaște dovleacul indiferent cum se numește acesta în localitatea unde domiciliază omul.

În tradiția populară: dovleacul copt se lega la gât pentru gălci. Vrejul se pune în scăldătorile celor slabi și bolnăvicioși.

În unele părți, copiii, în ziua bubatului din 4-5-6 decembrie, nu numai că nu aveau voie să mănânce semințe, dar se și “îmbărburau” cu dovleac copt, în lipsa mierii sau a dulceții, ungându-se cu el pe față, ca să fie dulce ca el. Dovleacul care se cocea pentru “îmbărburatul copiilor” nu se pune în spuză, ca să nu iasă vărsatul des ca spuză.

Compoziție chimică: pulpa-vitamina A, săruri minerale, hidrați de carbon, protide.

Semințele: ulei, protide, fitosterine, lecitină, rezine și enzime.

Acțiunea farmaceutică: vermifug, laxativ, diuretic, sedativ, semințele antihelmitice destul de puternice, tenifug.

Preparare:

-*Pulpa de dovleac* se poate consuma sub formă de suc obținut cu storcătorul de fructe-foarte util mai ales în retențiile hidrice.

-Ras (pulpa) în diferite salate

-Fiert și consumat cu diferite condimente.

-Semințele curățate se pot trece prin mașina de tocat apoi se vor pune în miere în cantități egale și se vor lua cazul viermilor intestinali câte 2-3 lingurițe dimineața pe nemâncate.

-*Semințe de dovleac necurățate* (cu coajă cu tot) se vor trece prin mașina de carne după care se vor pune cu 250 ml de apă la fiecare 2 lingurițe. Se vor fierbe timp de 15 minute după care se vor strecura. Acest preparat este foarte bun să se consume câte 2-3 cani pe zi în toate afecțiunile prostatei. De asemenea se va putea consuma în cazul constipației.

-30-40 g de semințe curățate și măcinate se dau copiilor contra viermilor sau teniei și la adulți 60-80 g în ambele cazuri se dă pe stomacul gol. După ½-2 ore de la administrare se ia un purgativ, de preferință ulei de ricin.

Se pot folosi la următoarele afecțiuni: afecțiuni cardiace, arsuri, ascaridoză, ateroscleroză, bube dulci, cancer-în dietă, cancer ocular și esofagian, colită de putrefacție, constipație, diabet și complicațiile sale, dispepsii, dizenterie, enterite, hemoragii oculare(cu Afîn), hemoroizi, infecții urinare, insuficiență renală, leucemie-suc împreună cu suc de sfeclă roșie, paraziți intestinali, plăgi atone, prostatite sau alte afecțiuni ale prostatei, retenții hidrice, tenie.

Bine înțeles că există foarte multe rețete în fiecare sat câte una mai specială poate, însă în mare putem să spunem că rețetele de mai sus sunt suficiente pentru afecțiunile enumerate. Se pot face însă diferite combinații, cu vin, miere, etc. Acestea însă nu vor influența în rău tratamentul.

De fapt se recunoaște că fiecare om este unic și ceea ce se potrivește unuia, nu trebuie neapărat să se potrivească și celuilalt. Fiecare va alege de fapt ceea ce i se potrivește mai bine.

84DRACILA
sau LEMNUL GALBEN
Berberis vulgaris
Fam. Berberidaceae.

Denumirea populară: acril, agriș, cătină de râuri, cloceni, carleș, dracină, drăjină, glojdan, holeră, lemn-galben, măcriș boieresc, măcriș de râuri, măcrișul caprei, măcriș spinos.

În tradiția populară: din lemn, scoarță și rădăcină se extrage o substanță colorantă în galben, bună pentru vopsit lâna și pielea.

Decoctul din frunze și scoarță se folosea contra gălbănirii.

Fiertura preparată din coajă de rădăcină se folosea pentru întărirea gingiilor.

Ceaiul din rădăcini se lua în bolile de rinichi și contra constipației, iar fiertura din boabe, pentru calmarea durerilor de stomac și ficat.

Dulceața din fructe se lua pentru durere de piept.

Zeama de fructe amestecată cu apă, se bea ca răcoritor în fierbințeala frigurilor.

Compoziție chimică: în scopuri medicinale se recoltează în lunile aprilie și mai, scoarțele de pe rădăcini și de pe tulpini(Cortex Berberidis) și se usucă la soare. Conține numeroși alcaloizi ca berberina, oxiacantina, berbamina, palmatina, iotrorizina, vitamina C, coloranți etc.

Acțiune farmaceutică: datorită berberinei are proprietăți coleretice, colagoge, stomahic, febrifuge. Are de asemenea proprietăți vaso-dilatatoare și hipotensive, datorită oxycantinei.

Este utilă și în afecțiunile hepatobiliare deoarece curăță foarte eficient ficatul fiind un bun drenor al bilei, prin această acțiune ajutând întreg organismul.

Se întrebuințează ca materie primă în industria de medicamente pentru prepararea tincturii și a extractului folosite în tratamentul afecțiunilor biliare și obținerea de principii active în stare pură.

Fructele după primul îngheț se folosesc intern ca tonic al stomacului, ficatului și splinei.

Se poate folosi: scoarța, rădăcina, fructele și frunzele.

Preparare:

-Din fructe- infuzie-se vor pune 2-3 lingurițe la 250 ml apă clocotită. Se lasă acoperit timp de 10 minute. Se strecoară și se pot consuma 2-3 ceaiuri din acestea pe zi.

-Din *pulbere de coajă* 2 lingurițe se vor pune la 250 ml apă. Se vor fierbe timp de 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma și din acestea 2-3 căni pe zi, sau se vor pune pe pansamente externe.

-*Suc din fructe proaspete*-se dă pe răni sau ulcerații.

-Rădăcină mărunțită o linguriță se va face un ceai în 250 ml apă după 15 minute de fiert se va strecura și se pot consuma 2-3 căni pe zi.

-**Tinctură** din 20 g de plantă mărunțită, scoarță, sau fructe-se va pune la 100 ml alcool alimentar de 70°. Se va lăsa la temperatura camerei timp de 15 zile, în care timp se va agita de mai multe ori pe zi pentru a se putea extrage principiile active din plante. După 15 zile se strecoară, se va trece în sticlute de capacitate mai mică. Se pot păstra timp de 2 ani.

-*Unguent* făcut cu tinctură-se va pune 10 ml de tinctură la 50 g de grăsime sau ulei. În cazurile unde există sensibilitate la piele mai mare se vor fierbe pe apă pentru eliminarea alcoolului, iar în celelalte cazuri se va lăsa așa cum este.

-*Unguent* care se va face din plantă mărunțită, scoarță sau rădăcină, uneori și din fructe. Acestea se vor umecta cu puțin alcool și se vor lăsa timp de 24 ore după care se va pune ulei cât să le acopere apoi se vor fierbe pe baia de apă timp de trei ore. Se strecoară, se pune în recipiente potrivite și se poate folosi.

Se poate utiliza la următoarele afecțiuni: afecțiuni biliare, afecțiuni renale, anorexie, boli reumatice, boli renale, cancer în diferite forme atât preventiv cât și în timpul tratamentului cu chimioterapie, colecistită, colici renale, constipație, edeme, gingivite, gută, hemoroizi, herpes, hipertensiune arterială, insuficiență renală, litiază biliară și renală, metroragii, nefrite, oligurie, prurit, răni, stomatite, tulburări de menstruație, ulcere ale pielii, varice.

Oxicantina din această plantă îi conferă principii dilatatoare ale vaselor de sânge lucru care se folosește la

diferite tratamente, mai ales în cazurile în care există un surplus de substanțe toxice în organism. Poate de asemenea să ajute la drenarea veziculei biliare lucru foarte util în formele patologice care de obicei însoțesc afecțiunile inimii. Prin acest lucru sunt indicate și preferate altora.

85DREȚE

Lysimachia nummularia-

Fam. Primulaceea.

Denumiri populare: banul popii, coada racului, cosâță, duminica, dumiță, floare de lungoare, gălbăjoară, gălbenele de pădure, grețel, iarbă de lungoare, iarba pământului, mațele găinilor, măghiranul pământului, oloagă, scrântitoare.

În tradiția populară: cu decoctul plantei se făceau spălături pe cap contra durerilor și a căderii părului. Se mai ținea în gură calduț, contra durerilor de dinți.

În unele părți, se lua de 3 ori pe zi, înainte de mâncare, contra frigurilor. Cu planta fiartă se legau la mâni și picioare pentru vindecarea scrântiturilor și umflăturilor.

Se mai puneau în băi contra reumatismului, iar cu plantele fierte se făceau legături. Se puneau în scăldătoarea copiilor slabi să crească și să se întărească. La Clopotiva, femeile care doreau să aibă copii fierbeau drețe și beau zeama.

În ținutul Năsăudului, în comuna Șanț, se folosea la copii care nu mergeau în picioare; planta se pune pe foc și dacă se innegrea, era semn că vor muri, dacă nu, era semn că vor trăi.

Compoziție chimică: părțile aeriene ale acestei plante sunt folosite la diverse tratamente și conțin saponozide hemolitice, tanoizi, glucozizi fenolici, mucilagii, primverază, silicați, săruri minerale, etc.

Acțiune farmacologică: astringente, antibiotice, hemostatice, vulnerare, antidiareic, analgezic și hipotermizante.

Au proprietăți favorabile în tratarea unor forme ușoare de hipertireoză. Extern pentru creșterea părului, precum și pentru oprirea căderii lui.

Preparare:

-O linguriță de *plantă mărunțită* se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acopere pentru 15 minute după care se va strecura. Această cantitate se va folosi în cursul unei zile. Este foarte utilă mai ales în cazurile în care există hemoragii interne, inclusiv stomacale. În cazurile mai grave se pot folosi 2 căni pe zi.

-Extern:

a) Se va face o infuzie din 2 lingurițe de plantă mărunțită care se va pune la 250 ml de apă clocotită. Se acopere pentru 10 minute după care se strecoară și se poate folosi la diferite tratamente în băi, comprese, etc.

b) Decoct din 4 linguri de plantă. Se va fierbe timp de 10 minute după care se strecoară. Este foarte utilă în acest fel la spălături locale pentru efectul deosebit care-l are ca antibiotic sau de calmarea durerilor. Se poate folosi la pansare sau spălături.

Se va utiliza la următoarele afecțiuni: afte bucale sau vaginale, alopecie, diaree, dizenterie, dureri diverse, furunculoză, hemoragii gastrice sau vaginale, hipertricoză, inflamații articulare, leziuni în special de tuberculoză, răni, reumatism, ulcerațiile pielii chiar varicoase.

Această plantă este puțin folosită fiind altele cu acțiune mult mai puternică. Totuși ar trebui să se mai facă mai multă publicitate acesteia deoarece este foarte utilă în tratarea rănilor și leziunilor tuberculoase la care aduce o vindecare foarte rapidă. Poate că anumite componente ale acestei plante

ar putea într-un viitor nu prea îndepărtat să ajungă în medicamente contra tuberculozei.

Se cunoaște faptul că în multe țări cu o economie mai săracă, deci și la noi, cazurile noi de îmbolnăviri de tuberculoză au început să apară din ce în ce mai multe. De asemenea se știe că tratamentul acestei afecțiuni este de lungă durată, datorită faptului că medicamentele existente sunt destul de slabe. Poate că această plantă va revoluționa și tratamentul acestei afecțiuni aducând o mai rapidă vindecare.

În orice caz este de remarcat și faptul că are o puternică acțiune și asupra afecțiunilor hepatice pe care le rezolvă foarte rapid, comparativ cu orice alt tratament.

86DROBIȚA

Genista tinctoria

Fam.Fabaceae.

Denumiri populare: bobitei, brabă, dinitră, drebsoi, drog, flori galbene, genistră, grozamă, iniștea, lemnul bobului, schinistră, șinistră.

Se folosește planta care se culege în timpul înfloririi.

În tradiția populară: se colora în verde și galben. Ceaiul din tulpinile florifere se lua contra durerilor de stomac. Se mai folosește pentru vopsirea părului în galben-deschis.

Compoziție chimică: are substanțe amare, coloranți, ulei eteric, flavonozide, sparteină, citizină, genistină, luteolină, substanțe amare, mucilagii, săruri minerale, etc.

Acțiune farmacologică: are proprietatea de a stimula secrețiile gastrice, conținând substanțe amare este indicat în lipsa poftei de mâncare. Este un depurativ, diuretic și totodată laxativ. Semințele sunt un puternic purgativ. Acțiunea externă este de cicatrizare și epitelizare.

Preparare:

-Se va face un ceai din 2 lingurițe de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se lasă apoi acoperit timp de 10 minute

după care se strecoară și se pot consuma 2-3 ceaiuri din acestea pe zi.

Se utilizează în următoarele afecțiuni: constipație, hipotiroidie, reumatism, splină-chiar în cazurile tumorale, vopsirea părului în galben.

87DUDUL ALB SAU NEGRU

Morus alba,

Morus nigra

Fam. Moraceae.

În tradiția populară: frunzele constituiau hrană pentru viermii de mătase. Dudele se puneau la fermentat, pentru țuică. În zonele pomicole, lemnul de dud a fost întrebuințat la confecționarea butoaielor pentru țuică, în care aceasta primea o culoare galbenă.

În Moldova se colora în galben lâna cu frunze și piatră acră. Se lua din frunze și se făcea un ceai în bolile de ficat. Din acest ceai, se lua câte o ceașcă intern și extern se spălau erupțiile pielii. Se mai folosea la durerile reumatice, diabet, contra gălbinări tot ceai din frunze. Frunzele se mai mărunțeau și se puneau în vin negru, care se filtra apoi și se bea, dintr-o cană de ceară de albine contra gălbinării.

Din dud negru coaja ramurilor strânsă primăvara, se fierbea în apă, se îndulcea cu zahăr și se da în 2 rânduri dimineața pe nemâncate, contra teniei. O gargară bună pentru gâlci se făcea punându-se într-un pahar mare o bucățică de piatră acră de mărimea unei boabe de porumb; după ce dospea se puneă o ceașcă de sirop de dude. Se amesteca și se făcea de 5-6 ori gargară pe zi.

Dudele, mai cu seamă cele negre, se terciuiau și se storceau de suc, care se fierbea cu o cantitate dublă de zahăr, obținându-se un sirop foarte bun pentru prepararea gargarelor în amigdalitele simple.

Compoziție chimică: în scopuri medicinale se folosesc mai mult frunzele(Folium Mori) fără pețiol recoltate în lunile mai și iunie și fructele mature și proaspete. Conțin acizii aspartic, folic, folinic, compuși volatili, aldehide, cetone, beta-caroten. Frunzele- tanin, beta-caroten, acid folic, un aminoacid (arginina), adenină, carbonat de calciu, glucozide ale argininei, clorofilă, etc.

În fructe: tanin, antocianozide și vitamina C. Bogate în materii peptice, grase și săruri. Mâncate pe stomacul gol sunt laxative.

Acțiune farmaceutică: frunzele -astringente, antidiabetice. Intern antidiareic, alcalinizat, adjuvant în tratamentul diabetului împreună cu alte plante.

Fructele-diuretic, laxativ ușor, răcoritor, depurativ.

Coaja de la rădăcină este foarte utilă, dacă se va face un ceai în cazul tuturor retențiilor hidrice sau chiar ascitei

Se folosește în următoarele afecțiuni: afecțiunile gâtului, afecțiuni pulmonare, afte, anghine, ascită, constipație (scoarța în special), diabet, diaree (frunzele), distrofia miocardului, enterite cronice, gastrite, stomatite, tenii (scoarța), ulcerele gastrice și duodenale.

O cură din aceste fructe este totdeauna binevenită, dacă se va consuma zilnic 200 g pe stomacul gol dimineața la trezire, va curăța organismul de toxine în 10 zile.

-Sucul fructului extras înainte de complexa maturare conține de la 20-25 g de acid citric la litru. Se utilizează în sirop astringent pentru gargare contra anginelor, stomatitelor și aftelor.

-Frunzele au proprietăți antidiabetice se face 2 lingurițe de frunze mărunțite puse la 250 ml apă clocotită. Se pot consuma 2-3 cani pe zi.

-Extract sau tinctură din frunze se va lua câte 30-50 picături de 3 ori pe zi în cazurile interne, diabet, etc.

-Coaja rădăcinii se ia 2 lingurițe mărunțite la 300 ml apă. Se fierbe până scade la 200 ml, se strecoară și se poate folosi în ascite sau viermi intestinali.

88DUMBRAVNIC
Melittis melissophyllum
Fam. Lamiaceae.

Denumiri populare: avrămească, dobrîșor, dubrojnîc, hărmăneasă, iarba albinei, iarba ciutei, ibovnic, priboinic, sulcină de pus pentru straie, todorușcă, umbrovnîc.

În tradiția populară: primăvara frunzele macerate în vin alb constituia băutura populară în unele sate din Transilvania. Peste tot se puneau în lăzi cu haine pentru miros și contra moliilor.

Ceaiul din Dumbrovnîc, în amestec cu iarba frigurilor (*Centaureum umbellatum*), se folosea, în Munții Apuseni, contra durerilor de stomac.

În unele părți, planta se fierbea și se aplica bolnavilor de mătrice. Cu decoct se spălau și se făceau comprese contra durerilor de cap și la umflăturile de la grumaz.

Din frunzele uscate se făceau țigări, pe care le fumau bolnavii de “cel perit”. Ceaiul din tulpinile florifere, cu trandafir alb, se lua pentru “nădușeală”.

Planta pisată se puneau în rachiu, se lăsa să se macereze și apoi se lua de 3 ori pe zi, câte un păhăruț, pentru “vătămătură”; sau se luau în vin, cu puțin piper.

Fiind una din florile cele mai iubite din pădure în Tara Oașului, fetele și flăcăii îl puneau în apa cu care se spălau de sărbători, pentru ca să fie plăcuți de toată lumea.

În munții Apuseni se credea că miroase doar până cântă cucul, apoi nu se mai culegea.

Proprietăți chimice: puțin studiate. Frunzele conțin ulei eteric, tanin și alte substanțe.

Efecte terapeutice: are efect antiseptic putându-se folosi cu succes în distrugerea colibacililor, are de asemenea

caracter diuretic. În mediul rural se folosește pentru aromarea diferitelor soiuri de vin. Se pot de asemenea folosi la îndepărtarea moliile din haine și parfumarea hainelor. Cu efecte surprinzătoare se mai folosește la diferite răni pe care le vindecă foarte repede.

Preparare:

-2 lingurițe de *plantă mărunțită* se va pune în 250 ml de apă clocotită. Se acopere pentru 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 2 astfel de ceaiuri.

-*Extern* se vor folosi 4 linguri de plantă la 500 ml apă. Se vor fierbe timp de 10 minute după care se strecoară. Se pot folosi la pansamente sau frecții, băi în cazul mai ale a paraliziiilor, cu efecte deosebite.

-**Tinctură** din 20 g de plantă mărunțită, care se pune cu 100 ml alcool alimentar 70°, timp de 15 zile la temperatura camerei. Se va agita des. Se strecoară, apoi se pot folosi câte 10 picături până la o linguriță diluate cu puțină apă, de trei ori pe zi.

Se va folosi la următoarele afecțiuni: amigdalită (gargară), cefalee, colici intestinale, dureri abdominale sau de stomac, flebite (extern), hernie (cataplasme), infecții urinare, insomnii, nevroză, palpitații, paralizii (atât intern cât și extern), pareze periferice, plăgi greu vindecabile, ulceratii ale gambei.

Menționăm faptul că tinctura este foarte utilă în tratamentele paraliziiilor sau parezelor. Se va lua intern sau se pot face frecții externe cu această tinctură cu rezultate deosebite, uneori chiar surprinzătoare.

89ECHINACEEA-

Fam. Compositae.

Compoziție chimică: derivați ai acidului cafeic, polizaharide, glicoproteine, ulei volatil, saponine, flavone, fermenți, vitamine, etc.

Acțiune farmaceutică: purifică sângele și sistemul limfatic, oprește procesele supurative, antiseptic, analgezic, antibacterian și antiviral.

Mod de preparare:

-Cel mai eficient mod este tinctura-se va face din 20 grame de rădăcină mărunțită care se va pune în 100 ml de alcool de 70°. Se va lăsa timp de 15 zile la temperatura camerei agitând des preparatul. După această perioadă se va strecura și se poate folosi. Se va lua 10-40 picături de trei ori pe zi, înainte de mese în diluție cu puțină apă.

Menționăm însă că se pot prepara și decocturi din 2 lingurițe de plantă mărunțită care se va fierbe timp de 10 minute în 250 ml apă. Se strecoară apoi putându-se consuma 2 astfel de ceaiuri pe zi.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: acneea juvenilă, adenoide, afecțiuni renale, biliare, respiratorii, digestive, amigdalite, angine, bronșite cronice, blefarite, cervicita, colecistita, conjunctivitele, diabet, eczeme, furunculoză, gripă, guturai, herpes, infecții ginecologice și urinare, insuficiență renală, urinară, orjelet, otită, plăgi purulente, prostatite, răni, rino-sinuzite, septicemie, stomatită, tuse convulsivă, vaginită, zona-zoster.

Este poate cea mai cunoscută plantă, care reface foarte rapid imunitatea fiind indicată în orice afecțiune, fără nici o contraindicație. Este de asemenea utilă chiar și în cazurile gripale. Din această plantă se fac foarte multe medicamente sau chiar vaccinuri.

90FAGUL

Fagus sylvaticus

Fam. Fagacee.

În tradiția populară: în unele părți se despicau fagii groși și se luau fâșiile subțiri de la mijloc, care învelesc măduva, se făceau țigări din ele și se fumau pentru “nădușeală”.

Pentru negi, se pune cenușă din lemn de fag într-o oală cu apă, se fierbe mai bine de o oră, apoi se spălau negii, de mai multe ori pe zi.

Ceaiul din coajă de fag se lua contra diareei grave. Cu ramurile tinere și frunzele se făceau băi contra reumatismului.

Compoziția chimică :

-*Frunzele*-compuși de natură flavonică, acid elagic, acid cafeic, acid cumaric, cvercetină, tanin, substanțe minerale.

-*Lemnul*-celuloză, lignină, ceruri, grăsimi, substanțe minerale.

Gudronul obținut din lemn: crezoli, giacol, etc.

-*Scoarța*: celuloză, pentozani, lignină, substanțe tanante, substanțe minerale.

Proprietăți farmacologice: gudronul se folosește în foarte multe afecțiuni ale pielii și pentru afecțiunile aparatului respirator.

-*Scoarța*-febrifugă, antidiareică, tonic amară.

-*Leșia* se poate folosi (obținută prin fierberea cenușii obținute din lemne arse) la tratarea verucilor și negilor

Preparare:

Decoct dintr-o linguriță de *scoarță sau frunze* la 250 ml apă se va fierbe timp de 10 minute după care se strecoară. Se pot folosi 2 căni din acest ceai. Extern se va folosi un ceai dublu ca și concentrație.

Infuzie. Se va pune o linguriță de frunze mărunțite le o cană de apă clocotită. Se va lăsa timp de 10 minute acoperit după care se va strecura. Se pot consuma 2-3 căni pe zi din acest ceai.

Se va folosi la următoarele afecțiuni: afecțiuni dermatologice diverse, boli pulmonare cronice, boli reumatice, dizenterie, diaree, dureri reumatice, febră, gută, litiază urinară, malarie, negi, răni greu vindecabile-se va pune praf de plantă, veruci, viermi intestinali.

Din această plantă se obține gudronul dermatologic, care se folosește foarte mult în afecțiunile dermatologice, foarte diverse în special în farmacii.

91FASOLEA

Phaseolus vulgaris-

Fam. Leguminoase.

Denumirea populară: bacălău, baghi, broancă, colțoasă, fojolă, fansolă, fasole agățătoare, fasoi țucăr gălbuie, fasolă, fasole mititică, fasole albă, fasole albăstruie, fasulă, făsule, fisule, fisuliu, fusei, puștoaică, păsui, păsulă, postaie, teacă, târtatică, țucără, etc.

În tradiția populară: boabele se folosesc ca leac contra bubelor dulci și pecinginei. Se luau boabe de fasole albă și tot atâtea semințe de cânepă, se ardeau la foc, se pisau bine, se amestecau cu frunze de mentă uscate și sfărâmate, se puneau și plămădeau cu smântână, apoi se ungeau bubele cu ea, de mai multe ori.

Pe arsuri se puneau boabe de fasole pestriță, pisate cu boabe de porumb, iar pe cele de la degerături, boabe de fasole albă fierte și frecate. Se mai făcea legături pentru dureri de cap și scurgeri de sânge.

Boabele de fasole albă, fierte cu 2-3 rânduri de pătrunjel și o mână de făină de secară, până se făcea aluat, se puneau pe pântece, pentru calmarea durerilor după naștere. Se mai făcea ceai din tulpini florifere când avea bolnavul friguri, în dureri de rinichi.

Din decoctul păstăilor se făcea un ceai pentru rinichi. Se mai făcea din boabe pisate pilule care se luau pentru retenție urinară. Turta făcută din boabe de fasole pisate și făină de grâu, o puneau femeile pe sâni, pentru aducerea laptelui.

Compoziție chimică: păstăile conțin glucide constând din: zaharoză, rafinoză, melibioză; protide, aminoacizi liberi (acidul pipecolinic, acidul aspartic, acidul alfa-aminobutiric,

acidul gama-aminobutiric, alfa-alanină, beta-alanină, acidul glutamic, arginină, asparagină, mici cantități de lipide, zaharuri, glicină, glutamină, rezină, treomină, serină, valină, acizi organici, ne azotați, vitaminele: C, B1, B2, B6, K, PP, -acidul pantotenic, acidul folic, enzime, substanțe minerale cu elementele: potasiu, magneziu, calciu, natriu, fosfor, azot, zinc, mangan, molibden, cobalt, fier, etc.

-*Semințele*: amidon, celuloză, pentosan, protide: acidul aspartic, acidul pipercolinic, acidul glutamic, aleuronă, arginine, asparagină, glicină, tirozină, treomină, triptofan, zaharuri, mucilagii, valină, etc. Lipide, acizi organici ne azotați, citric, malic, glucozizi, ulei eteric, vitaminele: A, B1, B2, B6, C, K, PP, acid pantoteic, fitohormoni, enzime și substanțe minerale.

Acțiune farmacologică; depurativ puternic, diuretic, datorită sărurilor minerale, antiseptic, antiinflamator, emolient, remineralizant. Antidiabetic datorită amino-acizilor și argininei în special. Calmează mâncărimea de piele, tonic cardiac, înlătură apa în exces din organism. Repară sistemul nervos, tonifică ficatul și pancreasul. Are proprietatea de a distruge microorganismele de pe piele, elimină sau limitează procesul inflamator, relaxează țesuturile și diminuează starea inflamatorie. Păstăile verzi sunt folositoare în acnee. Păstăile uscate și semințele în afecțiuni oculare și intern. Semințele în tratamentul extern se folosesc la arsuri, eczeme, peeling, erizipel cu rezultate foarte bune. Mugurii de fasole sunt foarte indicați ca tinctură pentru efectele deosebite asupra inimii. Adjuvant în tratamentul diabetului. Antiseptic renal. Extern se utilizează împreună cu alte plante. Crește diureza și scade zahărul din sânge. Fasolea verde tinctură face să scadă numărul de globule albe.

Tecile de fasole intră în compoziția ceaiurilor dietetice și antireumatismale.

Preparare:

-Fasole păstăi mărunțite se fierb o linguriță în 250 ml de apă timp de 15 minute după care se strecoară și se poate consuma 2-3 căni pe zi.

- O mână sau 2 de păstăi proaspete la litru de apă, fierte 2 minute și lăsate să se macereze toată noaptea. Sau o mână de păstăi uscate lăsate să se înmoaie 6 ore înainte de a face decoctul.

-Făina de fasole boabe se poate aplica pe diferite răni sau se ia intern pentru afecțiunile la care se indică o suplimentare de fitohormoni. În acest caz se ia un vârf de cuțit din acest praf care se va pune sub limbă pentru 10 minute după care se va înghiții cu puțină apă.

-Suc de fasole verde se va lua în combinație cu alte sucuri în afecțiunile indicate.

-Ceai din teci. 4 linguri de teci mărunțite se pun într-un litru de apă și se lasă peste noapte la macerat. Dimineața se fierb până lichidul scade la jumătate. Această porție se împarte în 2-3 porții și se bea în cursul zilei.

Se poate folosi în următoarele afecțiuni: acnee, afecțiunile aparatului urinar normalizează urinarea, uretrei, vezică, afecțiuni oculare, afecțiuni cronice renale, albuminurie, anemie-are foarte mult acid salicilic, arsuri, ascită, boli de nervi-în special fasole încolțită, boli de ficat (teci de fasole verde), boala Alzheimer, boli de inimă-tinctură din păstăi, boli de piele, cancer- inhibă proteaza, cistite-normalizează urinarea, colesterol în exces, constipație, convalescență, creștere, diabet, diateze urice, eczeme-semințe praf, edeme-renale, erizipel, gută, hidropizie, impotență, infecții ale pielii, infecții urinare, insuficiență hepatică, litiaze, oligurii, Parkinson, pecingine-semințe, prurit, retenție urinară, reumatism, stafilococi-bolile produse de această, surmenaj, tuberculoză pulmonară

Notăm faptul că mugurii de fasole sunt foarte utili în afecțiunile ginecologice, iar tinctura din păstăi este utilă mai ales în afecțiunile inimii.

Fasole boabe încolțită se macină și se amestecă cu miere în părți egale fiind foarte utilă în anemiile adolescenților sau copiilor.

În cosmetică se folosește mai mult făina din semințe.

92FECIORICA SAU SĂPUNAȘUL.

Herniaria glabra

Fam. Coryophyllaceae.

Denumiri populare: săpunașul, iarba faptului

Compoziție chimică: se folosesc părțile aeriene în timpul înfloririi, conține derivați cumarinici, saponozide, flavonoide și ulei esențial.

Acțiune farmacologică: produsul are proprietăți diuretice și mărește excreția clorului și ureei.

În tradiția populară: cu decoctul plantei se spălau pe mâini cei care aveau pojar pe ele. Era una din cele “99 de buruieni de fapt” pomenite în popor. Se mai foloseau și pentru “dat” când omul “sacă din puteri, când capătă în tot trupul dureri și tușește”, boală care se credea că se primea în urma vrăjmașilor dușmanilor”.

Planta se punea în apă neîncepută și se descânta de 3 ori, apoi se dădea bolnavului să bea, miercurea în pragul ușii, vinerea la râu și duminica iar în prag. Se mai întrebuința contra surpării.

Preparare:

-Infuzie- 2 lingurițe se vor pune la 250 ml de apă clocotită. Se acopere pentru 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni pe zi.

-Decoct -2 lingurițe de plantă mărunțită se vor pune în 250 ml de apă care se va lăsa să fiarbă timp de 10 minute apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni pe zi sau se pot folosi la tratamentele externe, în comprese sau pansamente.

Se va putea folosi la următoarele afecțiuni: afecțiunile vezicii urinare, albuminurie, cistite cronice, litiaze renale, litiaze biliare, prostatită.

93FENICUL SAU MOLURA.

Foeniculum vulgare

Fam. Umbelliferae.

Denumiri populare: anason, anason dulce, baden, basamac, chimin dulce, chimion, cumin, fenhiel, finchil, hanos, hanuș, mărariu de casă, molutră, secărea, toaie.

În tradiția populară: decoctul semințelor se dădea copiilor mici, pentru mătrice. Se mai lua ca diuretic. Ceaiul se mai lua pentru a spori secreția laptelui la femei.

Compoziție chimică: se folosesc fructele (Fructus Foeniculi) recoltate la complexa lor maturitate, fructele conțin-ulei eteric, lipide, celuloză brută, glucide, anetol, estrogol, fencone, aleuronă, pentazoni, pectine, proteine, acid cafeic, acid clorogenic, o glicozidă triterpenică, substanțe minerale: zinc, nichel, cobalt, crom, fier, calciu, magneziu, cupru, potasiu, natriu, vanadiu, ceriu, molibden, titan, mucilagii, ceruri, zaharuri, stigmasterină, substanțe amare. Uleiul eteric este compus din: transanetol, cis-anetol, estragol, derivați fenilpropionici, terpenici, etc. Rădăcina conține ulei eteric compus din dilapiol, anetol, miristicină, apiol, alfa și beta felandren, alfa și beta pinen, camfen, mircen, alfa și beta felandren, limone, terpinolen, terpine, etc. Acizii cinamic, cafeic, ferulic, benzoic, anisic, vanilic, gentisic, protocatehic, sinapic, siringic, fumaric, malic, citric, tartric, etc. Cumarine: umbeliferonă, bergapten. Tulpina, frunzele și florile conțin ulei eteric (0,25%) cu aceeași compoziție ca cel din fructe, acizi organici identici cu cei din rădăcină, elemente chimice.

Acțiune farmaceutică: antiseptică, carminativă, galactagogă, sedativ ușor, diuretică, antispastic al tractului digestiv, antispastic bronhic, expectorantă. Acțiune externă:

antiinflamator laringo-faringian, antiseptic, antiseptic, antiseptic ocular, vulnerar. Singur sau în asociere cu chimion se dă mamelor care alăptează pentru mărirea cantității de lapte. De asemenea absoarbe gazele care se formează în intestin chiar și la sugari se poate da. Calmant bronhic renumit. Intră în componența ceaiului pectoral, a celui contra colicilor, anticolitic și a pulberii laxativ- purgative.

Preparare:

-100 g de fructe macerate la rece într-un litru de apă timp de 6-8 ore, se va încălzi apoi și se pot face frecții în cazul durerilor.

-50 g de fructe macerate într-un litru de vin timp de 10 zile. Se strecoară după care se va putea folosi ca diuretic, aperitiv, oboseală, balonări sau colici abdominale.

-O linguriță de praf de semințe se va ține sub limbă timp de 10 minute după care se va înghiți cu puțină apă. Se folosește la balonări sau la alte afecțiuni din cele descrise mai jos.

-Pentru copiii sugari, 5-6 fructe zdrobite la 200 ml apă clocotită. Se acopere apoi pentru 10 minute după care se strecoară; se bea în trei reprize după mesele principale.

Atențiune! Depășirea dozei provoacă fenomene severe garo-intestinale și nervoase.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: abcese, aciditate gastrică, aerofagie, amigdalite, astm bronhic, balonări, blefarite, bolile aparatului respirator, bronșite, celulită, conjunctivită, constipație, crampe, depresie, digestie lentă, dureri abdominale, eczeme, enterocolite, faringite, infecții de diferite tipuri inclusiv oculare, inapetență, insuficiență pancreatică, lactație insuficientă-mamele care alăptează, laringite, litiaze renale, menstruații reduse cantitativ, migrene, obezitate, oboseală, panarițiu, răni, spasme digestive, tuse, ulcere, viermi intestinali.

Aceste semințe se folosesc foarte mult și la prepararea diferitelor alimente cu rol aromatic. Notăm faptul că o

linguriță de semințe luate în gură de către cei care sughit va face să le treacă foarte repede.

Intră în compoziția ceaiurilor: anticolitic, contra colicilor 2, contra colicilor pentru copii, gastric nr 2, pectoral nr 2 și a pulberii laxativ- purgative.

94FERIGA

Dryopteris filix mas-

Fam. Polyprodiaceae.

Denumirea populară: barba ursului, fălitură, feligă, ferigă, ferice, iarba șarpelui, limba cerbului, limba șarpelui, năvalnic, spasmul dracului, spata dracului.

În tradiția populară: rizomul cules toamna și păstrat în loc uscat, era întrebuințat contra teniei. Unii îl luau pisat mărunt și amestecat cu miere din care luau seara și dimineața pe nemâncate. Alții îl curățau, îl fierbeau în apă și beau din decoct dimineața pe nemâncate.

Rizomul pisat se bea cu vin pentru dureri de inimă. Decoctul lui se mai bea în loc de apă, de către cei bolnavi de astm. Se mai pisa și se fierbea în lapte. Se mai folosea decoct de rizom care se ținea în gură pentru dureri de dinți.

Planta se mai fierbea și se oblojeau picioarele în dureri de reumatism. Se mai lua o oală și se puneau multe rădăcini de ferigă și apă apoi fierbea și în această apă se scaldau copii, după ce se răcorea puțin.

În alte părți se adunau frunze de ferigă în iunie, iulie, când sunt în plină dezvoltare, se umpleau cu ele perne și saltele, pentru a se culca pe ele copii rahitici, cu boli de oase. Din frunze de ferigă se făceau și băi pentru copii care nu umblau în picioare, în trei zile la rând, la fel și celor scrofuloși, la care se mai punea și sare în scăldătoare.

Compoziție chimică: în general se folosesc rizomii-aceștia conțin acid filicic, acid alfa și beta flavospidic, ulei volatil format din esteri ai acidului butiric și octilic, tanin,

aspidinol, albaspidină, floraspidinol, floraspină, desaspidină, aspidină, paraspidină, floraspironă, etc.

Proprietăți farmacologice: se folosesc doar preparatele din farmacie pentru că în cazul în care se vor face în casă se riscă otrăvirea.

Se folosesc doar contra infestării cu cestode. Filicina are o acțiune antiparazitară care va face ca tenia să paralizaze. Se va da apoi un purgativ urmărindu-se dacă s-a eliminat capul teniei.

Extern: se folosesc în dureri de gută unde sunt foarte eficiente- o mână de frunze se vor fierbe timp de 10 minute după care se va face o cataplasma cu aceste frunze. Peste noapte se pot pune comprese cu acest lichid care se îmbibă într-o pânză cu care se pansează locul dureros.

În Transilvania, la Boița, frunzele se puneau în băile contra răcelii. În unele sate frunzele se puneau în pat, sub cearceaf și se culcau pe ele cei bolnavi de reumatism. Sorii, cum se numesc sporangii asociați ai ferigii, se foloseau uscați la tăieturi, presărându-se pe ele.

Se folosesc la: infestări cu cestode sau dureri de gută extern în cataplasme cu frunze.

95FLOAREA –SOARELUI

Helianthus annus-

Fam. Compositae.

În tradiția populară: semințele se foloseau la vopsit în galben și verde. Uleiul se folosea peste tot la prepararea diferitelor unguente și linimente.

Ceaiul din capitule florale se bea și se udau cu ele la tâmpile și în moalele capului, pentru amețeală și dureri de cap.

Se mai bea contra tusei, răgușelii, pojarului și a altor boli eruptive.

Cu florile se făceau abureli contra durerilor de cap. Cu semințele de floarea soarelui se afumau, contra durerilor în urechi.

În alte părți se turna uleiul cald în ureche. Decoctul se lua contra frigurilor.

Compoziție chimică: acizi grași nesaturați, vitamine, fosfatide, glucide.

Acțiune farmacologică: este semisicativ fiind format din gliceridele acizilor oleic și linoleic.

Se întrebuințează ca vehicul la prepararea diferitelor uleiuri și soluții uleioase injectabile, după o prealabilă purificare și neutralizare.

În tratamentele naturiste se folosește foarte mult uleiul de floarea soarelui presat la rece, care este foarte util într-o serie de afecțiuni singur sau în diferite combinații.

Preparare:

-1 linguriță de ulei dimineța la trezire în cură de mai multe zile. Apoi se va culca 10 minute pe partea dreaptă. Se va face în cură de câteva zile. Se mai pot lua însă și 2 linguri de supă pline cu ulei seara la culcare mai multe zile la rând.

-Se prepară diferite uleiuri cu plante descrise la plantele respective, de asemenea folosirea lor este tot acolo trecută.

-Creme se folosește la fel cum este descris la plantele cu care se folosește, pentru că este mult mai eficient dacă este folosit împreună cu alte plante medicinale.

-*Extern* se folosește la afecțiunile de mai jos în strat subțire aplicat de 2 ori pe zi. Ca ecran pentru soare se poate unge pielea înainte de a se expune la soare.

-Se poate combina cu foarte multe plante medicinale.

-Semințele se pot consuma zilnic câte 100 g de mai multe ori în diferite afecțiuni. Unt foarte util la tratamentele interne. Se pot de asemenea curăța (există în comerț gata curățite) de coajă și măcina dacă aveți probleme cu dantura.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: arsuri inclusiv cele solare, ateroscleroză, atonii ale vezicii biliare, blenoragie, bronșite, cancer, colesterol în exces, eczeme cronice eritemato-scuamoase, erizipel, hemoroizi,

hipercolesterolemie, iritații cutanate, insolații, otrăviri cu metale grele-leagă sarea acestora ajutând la eliminarea lor, sarcoame.

96FRAGI DE PĂDURE.

Fragaris vesca

Fam. Rosaceae.

Denumiri populare: afrag, buruiană de fragi, căpșuni, fragi de câmp, fragă, frăgele, fragi de pădure, fragi iepurești, frăguță sălbatică, franză, pomiță, pomniței, vărguțe.

În tradiția populară: frunzele de frag și căpșuni, pisate și amestecate cu sare, se puneau pe măsele contra durerilor.

Ceaiul din rădăcini se lua contra tusei. Se fierbeau și cu decoctul lor se spălau pe bube dulci, iar cu ele se legau. Din frunze și stoloni se făceau țigări, care se fumau pentru nădușeală. Ceaiul de frunze uscate se lua când se oprea udul și contra digestiei anevoioase.

Contra frigurilor, se căuta vara câte un fir de fragă singur crescut și după ce se adunau 9 astfel de fire, cu rădăcină cu tot, se fierbeau în 3 dl. De vin roșu, până scădea la jumătate. Ceaiul din tulpini și rădăcini se lua în boli de rinichi. Decoctul plantei se mai folosea la boli femeiești.

Compoziție chimică: în medicină se folosesc doar frunzele recoltate în timpul înfloririi (folium fragariae) și care au un gust astringent, oxid de calciu și fier, substanțe proteice, zahăr, celuloză, grăsimi, materie uleioasă, hidrați de carbon, acid salicilic, săruri minerale de fier, sodiu, fosfor, magneziu, potasiu, sulf, calciu, siliciu, iod, brom, acid salicilic, vitaminele: A, B1, B2, C, E, K. Coloranți naturali și alte săruri minerale. Frunzele conțin: cantități mari de tanin, flavonoide, vitamina C, săruri minerale.

Zahărul sub formă de levuloză face din fragă un fruct permis diabeticilor.

Acțiune farmacologică: frunzele- astringente, antidiareice, diuretice. Fructele-nutritiv, tonic, remineralizant,

diuretic, antigutos, hipotensor, depurativ, detoxifiant, laxativ, reglator hepatic. Calmează nervii, reglează glandele endocrine și este bactericid. Extern: antiinflamator, tonic al pielii, prezența pe piele elimină sau limitează procesul inflamator, decolorează pistrui, previn formarea ridurilor sau le diminuează pe cele existente.

Atenție la faptul că unii sunt alergici la acest produs. Înainte trebuie testat, pentru a nu fi cumva alergici.

Frunzele intră în componența ceaiului aromat.

Preparare:

-*Fructe crude* ca aperitiv câte 250-500 g pe zi în cure de câteva zile, cu cât mai mult cu atât mai bine. Se consumă întotdeauna înainte de mese.

-*Sucul* are proprietăți bactericide puternice. Acesta se poate lua în diferite combinații cu alte sucuri sau se adaugă alcool sau vin pentru a fi menținut o perioadă mai lungă.

-Contra oxiiurilor –se consumă *fragi* dimineața și nimic altceva, câteva zile la rând.

-*Frunzele* se fac infuzii cu o linguriță de plante mărunțite la o cană de apă opărită. Se acopere pentru 10 minute după care se va strecura. Se pot consuma 3-4 căni pe zi.

-*Dulcețuri, marmelade sau sucuri* se pot consuma după dorință dacă nu există cumva diabet.

-În cosmetică se folosesc *fructele* pentru diferite măști.

Se pot folosi la următoarele afecțiuni: angină, ateroscleroză, astenie de primăvară, boli de ficat, boli de piele, boli renale și vezicale, boli glandulare, bufeuri (de căldură), ciroză, colesterol mărit, constipație, diaree, diabet, enterite acute, enterocolite, gută, hepatite, herpes, hipertensiune, intoxicații alcoolice și tabacice, nevroze, osteoporoză, paraziți intestinali, pistrui, reumatism, riduri, tuberculoză, tulburări hepato-biliare, tulburări de tranzit intestinal, ulcerațiile pielii.

Fraxinus excelsior

Fam. Oleaceae.

Se utilizează frunzele recoltate în luna Mai- Iulie

În tradiția populară: prețuit pentru lemnul tare ce se lustruiește frumos, întrebuințat la tâmplărie de mobile, unelte casnice, instrumente muzicale.

Seva recoltată primăvara prin incizia tulpinilor, se folosea la tratarea bubelor. Cenușa de frasin se puneă fierbinte pe răni rele. Cu frunzele se făceau băi contra reumatismului și a podagrei. Ceaiul din frunze se lua în boli de rinichi, icter, reumatism și gută. Coaja de frasin tânăr, fiartă înăbușit în vin alb, când da luna îndărăt, se lua miercurea pe nemâncate, pentru venin și splină.

Compoziție chimică; în mod normal se folosesc mai mult frunzele recoltate în lunile mai- iunie. Scoarța conține derivați oxicumarinici: fraxină, fraxinol, fraxidină, etc. În frunze se află inozită, manită, quercitrină, dextroză, acid malic, gume, ulei volatil, acid ursinic, glucozide cumarinice, săruri minerale, etc.

Frunzele: tanin, substanțe flavonoidice, fraxozida (glucozid de natură cumarinică), manitol și vitamina C.

Proprietăți farmacologice: diaforetic, diuretic, laxativ, sudorific, colagog, coleretic, cicatrizant, antiinflamator intestinal, se folosește foarte mult la boli de rinichi.

Extern: principiile active din scoarță și frunze au proprietăți cicatrizante, antiinflamatoare.

Intră în componența ceaiului antireumatic și a pulberii laxativ- purgativă.

Preparare: se face o infuzie din 2 lingurițe de frunze mărunțite la 250 ml apă clocotită. Se lasă apoi timp de 10 minute acoperit după care se va strecura. Se pot folosi 2-3 căni pe zi.

Se utilizează la următoarele afecțiuni: acnee, alopecie, angiocolite, arsuri, astralgie, ateroscleroză, boli genitale, colecistite, constipație, dispepsie biliară, dismenoree, dureri reumatice, eczeme zemuinde, enterocolite, gută, hemoroizi, leucoree, litiază urinară, metroragii, oligurie, paraziți intestinali, plăgi greu vindecabile, răni, reumatism, ulcer gastric și duodenal, ulcerații greu vindecabile, vaginite.

98FUMARIȚA

Fumaria officinalis

Fam. Papaveraceae.

Denumiri populare: corcodan, fierea pământului, fumatul pământului, gușa porumbelului, iarbă de curcă, iarba fumului, săftărea.

În tradiția populară: se folosea la boli de piele (bube dulci, pecingine, etc), de stomac și de splină. Cu decoctul se trata gingivita, clătindu-se gura cu ceai, ținându-se în gură, iar ceaiul se lua pentru curățirea sângelui. Fiartă în lapte se întrebuința la boli de dinți, iar în apă pentru “cel perit”.

Compoziție chimică: planta conține acid fumaric, alcaloizii, (protopină, criptopină, coridalină) derivați fenantenici (bulbocapsină, dicentrină) tanin, rezine, mucilagii, substanțe amare, săruri minerale.

Acțiune farmacologică: astringentă, antiinflamatorie, cicatrizantă.

Preparare:

-Din 2 lingurițe de plantă se măcinată se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se acopere pentru 15 minute după care se strecoară. Se pot consuma 2-3 ceaiuri pe zi.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: acnee, renale, afecțiuni buco-faringiene, afte, alergii digestive, amenoree, anemie, ateroscleroză, artrită, astenie, colici biliare, constipație, dischinezie biliară, febră, gingivite, herpes, hipotensiune arterială, infecții cronice ale pielii, oligurie, stomatite, urticarie.

99GALBENELE
Calendula officinalis-
Fam. Compositae.

Denumirea populară: boance, calce, calinică, căldărușă, cilinică, coconite, crăițe, fetișcă, filimică, floare galbenă, flori oșenești, gălbenare, hilimică, năcoțele, ochi galben, ochișle, ochiul boului, ogriștene, roșioară, ruginele, rujinele, rușulițe, solomie, silinii, stâncuță, tătăiși, vâzdoage.

În tradiția populară: florile se folosesc pentru vopsit în galben. Planta se fierbea în vin care se lua contra gălbănirii, sau fiartă în apă cu șofran. Se mai punea în scaldă copiilor, ca să doarmă. Decoctul se folosea contra bolilor de piele. Ceaiul din frunze uscate la umbră se lua în ulcer la stomac, icter, ulcer duodenal și leziuni uterine.

Compoziție chimică: florile conțin ulei volatil, saponozide, triterpenice, carotenoide, neolicopină, rubixantină, luteină, xantofilă, flavocantină, crizantema, xantină, flavonoizi și glicozizi flavonici, substanțe amare, gumirezine, mucilagii, vitamina C, acid malic, saponine, substanțe proteice, esterii colesteroizici ai acizilor lauric, margaric, miristic și palmitic.

Acțiune farmacologică: antiinflamatoare, bactericidă, cicatrizantă, emolient, emenagogă, coleretică (mărește secreția biliară). Crește secreția sudorală, sedativ, colagog, emolient, cicatrizantă, antiinflamator gastrointestinal, antitricomonazică.

Extern: cicatrizant, antiinflamator hemoroidal, stimulează circulația sângelui la nivelul țesuturilor, emolient, cicatrizant, relaxează țesuturile și previne procesul inflamator. Realizează o bună igienă oculară.

Intră în componența ceaiului gastric și aromatizantului pentru baie.

Preparare: 2 lingurițe de flori se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se va lăsa timp de 10 minute acoperit, după

care se va strecura. Se pot consuma astfel de ceaiuri câte 3-4 pe zi cu efecte deosebite în afecțiunile de mai jos.

-Din 4 linguri de *flori* făcute praf sau se mărunțesc, apoi se vor pune la 500 ml apă. Se vor fierbe timp de 5 minute după care se strecoară. Se va folosi extern sau la spălături și gargară.

-50 g *flori* se vor umecta cu puțin alcool apoi se vor pune într-o cratiță pe baia de apă cu 100 ml ulei de floarea soarelui sau untură de porc. Se vor fierbe apoi timp de 3 ore pe baia de apă. Se strecoară fierbinte apoi se va pune la decantat și se va lua partea de la suprafață. Este un ulei foarte util care se poate folosi atât intern cât și extern. Cazul în care se dorește să se facă o cremă se va adăuga 20 g de ceară de albine. Se topește apoi pe baia de apă ținându-se până când se va topi ceara. Se va mesteca în permanență fiindcă are tendința de a se stratifica.

-Se va umple o sticlă cu *flori*, fără să se îndese însă. Se va umple apoi cu ulei de floarea soarelui sau de măsline (este mai bun). Se va lăsa apoi la soare pentru 4 săptămâni. Se va strecura. Se va obține un ulei care este foarte bun pentru tratamentele interne. Se poate face însă și din acesta un unguent prin adăugarea de ceară de albine apoi se va topi la baie de apă (bain-Marie), se strecoară și se folosește.

-**Tinctură**-se vor pune 20 de grame de plante măcinate fin în 100 ml alcool de 70°. Se vor lăsa apoi timp de 15 zile agitând des recipientul. După 15 zile se va strecura. Se va pune apoi în sticlute de capacitate mai mică, închise ermetic. În acest fel pot să se păstreze timp de 2 ani. Se pot lua câte 10 picături o dată sau chiar o linguriță. Se va lua cu puțină apă. Este preferabil să se consume înainte de mese.

Se vor folosi la următoarele afecțiuni: abcese, acnee, afecțiuni oculare, arsuri, arsuri solare, amigdalită cronică, boli de ochi, cancer, cataractă, cervicită, circulația periferică deficitară, colecistită, conjunctivită, crăpăturile

pielii, degerături, dischinezie biliară, dismenoree, enterocolite, erupțiile pielii, fistule anale, gastrită hiperacidă, glaucom, hemoroizi, hemoragii, hepatită acută, hipomenoree, icter, inflamații genitale, intoxicații alimentare, înțepături de insecte, leucoree, metroanexite, orgelet, plăgi, răni, rectocolită ulcero-hemoragică, reglarea ciclului menstrual în special tinctura, rupturi și întinderi musculare, scurgeri vaginale, tricomonas vaginalis, tumori cancerigene, ulcer gastric și duodenal, vaginite, varice, zona-zoster.

Dacă aveți o afecțiune și nu găsiți un tratament adecvat care să se potrivească, sau ați făcut mai multe încercări cu diferite tratamente fără rezultat încercați cu această plantă și este posibil să obțineți vindecarea mai repede decât credeți.

Este planta care dă cele mai neașteptate rezultate și foarte rapid.

100GHIMBIR

Zingiber

Fam. Zingiberaceae.

În tradiția populară: se fierbea în vin sau se plămădea în rachiu și se lua contra durerilor de stomac; se fierbea în vin cu alte mirodenii contra răcelilor.

Acțiunea farmacologică: înlătură greața foarte eficient, ajută la calmarea durerilor, se pare că este foarte activă în lupta contra cancerului. Calmează tusa, elimină toxinele, tonic, afrodisiac, stimulează pofta de mâncare, îmbunătățește memoria, ajută la creșterea tensiunii arteriale.

Se folosesc rădăcinile care au acțiune mai puternică ca restul plantei.

Preparare:

-Se poate consuma *rădăcină rasă* sub formă de praf, câte un vârf de cuțit care se va pune sub limbă pentru 10 minute după care se va înghiți cu puțină apă.

-Decoct dintr-o linguriță de *plantă mărunțită* care se va pune la 250 ml de apă care se va fierbe timp de 2-3 minute. Se va strecura după care s poate consuma 2-3 căni pe zi.

-Tinctură-se va rade 20 de grame de rădăcină care se va pune la 100 ml alcool alimentar de 70°. Se va lăsa pentru 15 zile agitând des. Se strecoară apoi se va folosi câte 10 picături până la o linguriță diluat în apă.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: alopecie-spălături cu un decoct mai concentrat, anorexie-ceai sau tincturi, artrită-se poate face atât intern cu tinctură cât și extern, astm-în special tinctura dar și ceaiul, apoplexie-ajută foarte mult indiferent sub ce formă se va folosi. Cancer-atât preventiv cât și în timpul tratamentului chimio-terapeutic. Circulație proastă periferică-cură cu ceai și frecții cu tinctură. Disfuncții sexuale-este un afrodisiac. Dureri de articulații, dureri reumatice-se poate face și o alifie. Dureri de dinți-se va ține local până la calmarea durerii, hipotensiune. Greață-este unul dintre cele mai eficiente mijloace de tratarea grețurilor chiar de către femeile gravide sau de către copii. Memorie-o cură cu această plantă ajută la menținerea memoriei. Osteoporoză, paralizie, răceli, reumatism-cataplasme calde. Tulburări digestive, tuse.

101GHIMPE SAU HOLERA.

Xanthium Spinosum

Fam. Compositae.

Denumirea populară: angelică, coachezi, ghimpe lat, ghimpe mare, ghimpe pădureț, iederă, mărăcină, merișor, spicul șoarecelui.

În tradiția populară: ceaiul sau decoctul se folosea contra umflăturilor, scrofulelor și dropiceii. Se mai folosea pentru alinarea durerilor pricinuite de înțepăturile insectelor.

Compoziție chimică: se utilizează părțile aeriene (Herba Xanthii spinosi) recoltate în timpul înfloririi, conține un ulei esențial, săruri de acizi grași, calciu și potasiu, acid

cafeic, acid clorogenic, flavone, fitosteroli, saponine, tanin, lactone (xantanina), ulei volatil.

Acțiune farmacologică: are acțiune decongestivă fermă în adenomul de prostată, putând în cazurile mai avansate să ducă la evitarea operației, aperitiv, diuretice, antiinflamator, anticongestiv, dezinfectant, diuretic, antidiabetic, antitumoral, stimulează pereții venelor.

Preparare:

-Din două lingurițe de *plantă mărunțită* sau chiar dintr-una singură se va pune în 250 ml de apă. Se va fierbe timp de 10 minute. Se strecoară apoi se vor consuma două căni pe zi. Una dimineața pe stomacul gol și cealaltă seara înainte cu 30 de minute de masă. Se poate consuma în acest fel în cure de lungă durată.

-**Tinctură**-se va face din 20 de grame de *plantă mărunțită* care se va pune la 100 ml de alcool alimentar de 70°. Se va lăsa la temperatura camerei pentru 15 zile după care se va strecura. În timpul acesta de 15 zile se va agita des pentru ca alcoolul să poată să extragă principiile active din plantă. După strecurare se va pune într-o sticlă de capacitate mai mică. Se poate păstra în acest fel timp de 2 ani. Se va putea lua câte o linguriță de trei ori pe zi înainte de mesele principale cu 30 minute diluate cu puțină apă. Se poate face tratament cu aceasta timp îndelungat.

Se poate folosi în următoarele afecțiuni: adenom de prostată-preventiv sau chiar în cazurile mai grave, afecțiunile aparatului urinar, ascită, boli infecțioase, cancerul prostatei, cistite, cito-pielite, edeme, gută, hemoroizi, hipertiroidism, icter, litiază renală, microlitiază biliară, nefrite, prostatite, pilo-nefrită.

Este *contraindicat* ca în timpul tratamentului cu această plantă să se consume condimente, lactate fermentate, citrice, acrituri, murături, băuturi alcoolice, nici măcar vin sau bere.

Tratamentele pentru prostată se pot completa cu o serie de alte plante: pufuliță, pedicuță, semințe de dovleac, ginseng, etc.

Se va administra însă în toate cazurile și semințe de bostan sub diferite forme. Se remarcă faptul că această afecțiune survine după o anumită vârstă, atunci când nu se mai produc suficienți hormoni în organism. Acest lucru se poate compensa foarte bine cu fitohormoni care sunt naturali și orice organism îi acceptă mult mai ușor ca pe cei sintetici. De asemenea se pot face o serie de concentrate din diferite plante, dar care obligatoriu trebuie să conțină și ginseng și atunci afecțiunea va trece mult mai repede. Când este vorba despre o inflamație sau o infecție care produce această afecțiune atunci vindecările sunt surprinzător de rapide, mai ales dacă se adoptă tratamentul cu tincturi sau cu concentrate. Când este vorba despre o atrofiere care se petrece uneori o dată cu vârsta mai înaintată atunci este normal că se va trea vindecarea, care va veni foarte lent.

102GHINȚURA GALBENĂ.

Gențiana lutea

103GHINȚURA PĂTATĂ

Gențiana punctata.

Fam. Gențianaceae.

Denumirea populară: abrămească, cahincea, danțură, engere, fiera pământului, ghimbire de munte, hințură, ianțură, ochincea, strigoaie, țintaură.

În tradiția populară: rădăcina plămădită în rachiu se lua contra durerilor de stomac și pentru poftă de mâncare, precum și contra frigurilor.

În unele părți se bea pentru durere de pânțe și diaree. Se mai folosea local pentru “beșică rea”. Se fierbea în unt cu vâzdoagă (Tagetes patula), busuioc, și făină de grâu. Din fiertură se făcea o legătoare, care se pune pe bășică.

Compoziție chimică: se utilizează rizomii și rădăcinile, (Radix Gentianae) recoltate în august până toamna târziu, rădăcina- gentiopicrină, gentiamarină, amarogentină (de 5000 de ori mai amară decât gentiopicrina), gențiană, tanin, lipide, substanțe minerale, gentiopricozidul- principiul amar care prin hidroliză scindează în glucoză și gentiogenină. Mai conține și alte principii amare: gentiamarina, gentiacaulina, amarogentina, care se scindează în glucoză, xiloză și izogentizina. Pigmenți xantonici liberi gentizina, etc.

Mai are glucide, pectină, sterine, zaharuri reducătoare, acizi (gentiricmascorbi), enzime și mucilagii.

Proprietăți farmaceutice: tonic amar și eupeptice amar folosit în anorexia de diferite cauze, stimulând prin substanțele amare pe care le conțin receptorii gustativi și în mod reflex secreția salivară, biliară, gastrică și intestinală. Antihelmintic, stomachic, antitermic, colagog.

Intră în componența ceaiului tonic aperitiv și în formula de preparare a unor lichioruri..

Preparare:

Se va *folosi rădăcina:*

-Se mărunțește și se pune în cașete pentru că este foarte amară. La o cașetă se vor pune 0,20 care se vor lua o dată. Vezi la sfârșit doza indicată pentru 24 ore.

-În cazul în care avem nevoie pentru a scăpa de paraziți intestinali se va lua o linguriță sau două care se vor fierbe timp de 15 minute în 500 ml apă după care se va strecura. Se va bea în trei reprize: dimineața, la amiază și seara.

-10 g de rădăcină se opăresc cu 150 g apă. După 6 ore se strecoară și se stoarce. Lichidului i se adaugă 230 g de zahăr, apoi se fierbe și se filtrează.

-**Tinctură**-se vor pune 20 g. de plantă la 100 ml alcool alimentar de 70°. Se va pune într-o sticlă preferabil de culoare închisă. Se va ține la temperatura camerei timp de 15 zile timp în care se va agita de mai multe ori pe zi pentru a se

putea extrage principiile active din plante. După această perioadă se va strecura, se pune în sticle mai mici la rece. Se poate păstra timp de 2 ani. Se va lua câte 10-20 picături diluate înainte de mese.

Dozele indicate fiind următoarele:

Extract fluid: 2-4 g pe zi

Extract moale: 0,5-1 g\zi

Extract uscat: 0,20 g\zi în:

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: aerofagie, anemie, anorexie de origini diferite, ascaridoză, boli hepatice, ciroză hepatică, convalescență, depresii, digestii lente sau dificile, dischinezii biliare-stimulează contracția vezicii biliare, dispepsii, febră cronică, gripă, gută, incontinență urinară-stimulează contracția vezicii urinare, intoxicații, leucopenie (scade numărul globulelor albe), nevroze, oboseală cronică, parazitoze digestive, reumatism.

Preparare:

-Se poate prepara un *vin* dintr-un litru de vin de struguri la care se va pune 50 grame de plantă mărunțită. Se va lăsa apoi timp de 8 zile agitând sticla des. După această perioadă se strecoară. Se va putea adăuga la acest vin și miere pentru a nu fi așa de amar. Se va lua câte o linguriță din el înainte de mese cu 30 minute.

-*Sirop*. La 20 grame de plantă mărunțită se pune 250 ml apă. Se ca fierbe apoi timp de 15 minute, se strecoară după care se va adăuga la acesta 100 g zahăr. Se va fierbe apoi timp de 15 minute sau până capătă consistența unui sirop. Se va lua din acesta tot o linguriță înainte de mese cu 30 minute de trei ori pe zi.

104GHIOCEI

Galantus nivalis

Fam. Amarylliaceae.

Denumiri populare: aișoară, clocăței de omăt, clopoței de primăvară, cloconeii, ghilioci, ghirele, ghiorele, luște, primăvăruță, usturoiță.

În tradiția populară: se folosea la scăldători contra reumatismului. Ceaiul se lua pentru leucoree, iar cu decoctul se făceau spălături.

Compoziție chimică: conține alcaloizi hipeastrină, masonină, nivalină, crivelină, tazetină, licorină, nartazină, narvedină, substanțe minerale, florile conțin nivalină- o substanță cu acțiune în tratamentul paraliziei infantile, crivelină.

Proprietăți farmacologice: se folosesc bulbi, planta sau florile în tratament intern pentru efectul deosebit pe care îl au asupra nervilor periferici fiind indicată în cazurile de paralizii de diferite etiologii.

Este însă foarte periculoasă de aceia se preferă preparatele farmaceutice.

Extern se folosește contra pistruiilor și petelor de pe față.

Preparare:

Atenționare: toate părțile plantei au acțiune foarte toxică asupra organismului în cazul în care se dorește folosirea internă este indicată folosirea preparatelor farmaceutice!!!

-Se va fierbe timp de 5 minute o linguriță de plantă sau bulb mărunțit la 250 ml apă. Se va bea cu înghițituri mici în cursul unei zile

-Extern se va face un preparat mai concentrat din 50 g de plantă care se va fierbe în 2 litri de apă timp de 20 minute după care se va strecura. Se va putea folosi la diferite spălături sau băi.

Se va putea folosi la următoarele afecțiuni: candidoză, hemoragii cerebrale, leucoree, miastenii, miopatii, paralizie, pareza nervilor periferici, pete pe față, pistrui, scurgeri vaginale, tromboze.

Din această plantă se prepară farmaceutic și medicamente pentru afecțiunile inimii, cu foarte bune efecte.

105Ginko-Biloba.

Este un arbore socotit sacru de către Japonezi. La noi în țară se găsește în multe grădini botanice și se poate aclimatiza foarte bine. În grădina Japoneză din grădina botanică a Clujului s-a acomodat foarte bine și chiar produce fructe. Am scris despre el pentru că există foarte multe preparate în farmacii sau la magazinele naturiste unde se poate obține foarte ușor frunzele uscate care se comercializează la pachetele.

Compoziția chimică: flavone, alfa-lactone cu vitaminele A, B1, B2, B5, B6, C, ginkgolide, etc.

Efecte asupra organismului: întărește imunitatea organismului la orice agresiune, este antiseptic puternic distrugând orice infecții, împiedecă formarea cheagurilor de sânge, ajută la refacerea nervilor, util în diferite depresii. Util în toate formele de degradare a organismului. Este un puternic antioxidant, care contribuie la oxidarea radicalilor liberi. Împiedică de asemenea formarea plăcilor de ateroame (grăsimea din sânge) să se depună pe pereții vaselor și prin aceasta îngreunând circulația sângelui. Accelerează circulația sângelui la extremități. Ajută de asemenea în toate cazurile în care se fac grefe de organe ajutând să nu fie respinse de către organism. Este socotit de către Japonezi ca planta care este utilă la toate afecțiunile organismului.

Când ceva nu funcționează corect în organism se prescrie această plantă și se remediază situația.

Preparare:

-Se va lua câte un vârf de cuțit de *praf de frunze* măcinate cu râșnița de cafea. Se vor ține sub limbă pentru 10 minute după care se vor înghiții cu puțină apă. Se va lua de trei ori pe zi înainte de mese.

-O linguriță *de frunze mărunțite* se vor pune în 250 ml apă clocotită. Se vor lăsa acoperite pentru 15 minute după care se vor strecura. Se vor bea 3-4 ceaiuri din acestea pe zi în cure de lungă durată.

-**Tinctură** din 20 g de plantă mărunțită pusă în 100 ml alcool alimentar de 70°, se vor ține pentru 15 zile agitând des, după care se va strecura. Se va putea lua din această tinctură de 3 ori pe zi câte o linguriță în bolile grave. Se va lua doar diluată cu apă din cauza alcoolului pe care-l conține.

Se va putea folosi în următoarele afecțiuni: afecțiuni oculare, afecțiuni psihice, alergii inflamatorii, amețeli, angoase, anxietate, artroze, astmă, boli cardiovasculare, boli de piele, boala Alzheimer, boli diverse ale creierului, boli neurologice și de circulație sangvină, blocaj arterial sau venos inclusiv la nivelul creierului, cancer, cheaguri de sânge în diferite locuri (le dizolvă), circulație sangvină deficitară, chiar și la nivelul creierului, colesterol în exces, demență, deficiențe de memorie-utilă și la cei care învață, diabet, grefe de organe-ajută să nu fie respinse, hipertensiune, hepatită cronică, îmbătrânire prematură, impotență, imunitate scăzută, migrene, oboseală cronică, picioare reci, pierderea memoriei, sindrom premenstrual, spasm sangvin cerebral, șocul sindromului toxic, tonic cerebral, tulburări de echilibru, tulburări de vedere, urechi pocnete din cauza creșterii tensiunii arteriale, vertij.

Cunoscând în cât de multe afecțiuni este utilă această plantă este normal că japonezii o consideră ca o plantă sacră. Este păcat că nu se plantează mai mulți arbori din aceștia și la noi în țară, pentru că avem foarte multe cazuri care s-ar putea vindeca cu acest arbore.

Mai amintim că fructele sunt foarte utile pentru folosirea ca deodorante și că se poate folosi foarte bine la spălături pe cap, făcând să crească părul mai des și cu rădăcina mai viguroasă.

106GINSENG.

O altă plantă mult utilizată și pe drept cuvânt este Ginsengul. Acesta are trei varietăți: ginsengul chinezesc, ginsengul coreean sau ginsengul siberian.

Compoziție chimică: saponozide, taninuri, principii amare, vitaminele: A, B1, B2, B5, B6, B12, D3, E, acid folic penthenat de calciu, nicotinamide, mucilagii, ceruri, are zinc, un steroid care ajută la întărirea sistemului imunitar, etc.

Acțiune farmaceutică: sporește capacitatea de apărare a organismului, normalizează funcțiile vitale. Are efecte deosebite asupra stimulării producerii de interferon. Întărește activitatea celulelor fagocitare ale organismului. Echilibrează și stopează efectele stresului asupra organismului. Ajută la producerea în organism a unor hormoni, ajutând prin acesta la împiedecarea hipertrofierii unor celule, etc.

Preparare:

-Se găsește sub formă de *cașete* (praf din rădăcină) care se vor lua conform prescripțiilor atașate.

-*Rădăcină*-se găsește rădăcină care este cea mai utilă-chiar dacă costă mai mult. Se va mărunți și la o parte de rădăcină se va pune 5 părți de alcool alimentar de 70°. Se închide bine sticla în care se pune închizându-se ermetic. Se va lăsa apoi timp de 15 zile la temperatura camerei agitând des sticluța. După 15 zile se va strecura. Se va turna apoi acest lichid în sticlute de capacitate mai mică. Se poate păstra la rece timp de 2 ani. Se va lua în funcție de afecțiune între 10 picături-o linguriță de trei ori pe zi diluată cu apă, înainte de mese. Ca tonic sexual se va lua o linguriță pe zi seara la orele 18 urmând să-și facă efectul la 2 ore maximum. În timpul tratamentului cu această plantă nu se consumă alcool, cacao, cola sau cafea.

Mai trebuie spus că rădăcina de Ginseng chinezească este mult mai activă ca celelalte. Se poate aclimatiza și la noi

încercând chiar să se cultive pe suprafețe destul de mari pentru un simplu început.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: adenom de prostată, afecțiuni coronariene, afecțiuni digestive, afecțiuni dentare, afecțiuni hepatice, afecțiuni nervoase și psihice, afecțiuni pulmonare, anemie, artrită, avitaminoze, boli inflamatorii, boli mentale, cancer, convalescență, circulație cerebrală a sângelui deficitară, climacteriu, colesterol în exces, degenerescență, epilepsie, hipertensiune arterială, hipotensiune arterială-le reglează în toate cazurile, hipoglicemie, îmbătrânire prematură, impotență, imunitate, indigestii, infecții virale, insomnie-să nu se ia după ora 18, memorie deficitară, menopauză, micoze, oboseală cronică, osteoporoză, polinevrite, răni, scleroză multiplă, slăbiciune generală, stres, trigliceride în exces, tuberculoză, tulburări de circulație sangvină la orice nivel, tumori-le dizolvă.

Această plantă este una dintre plantele foarte active și este normal că este foarte des folosită tocmai pentru proprietățile deosebite care le are. Este utilă atât bărbaților cât și femeilor pentru că reface o serie de hormoni în organism.

107GORUNUL

Quercus petraea

Fam. Fagacee.

Denumiri populare: brumat, crețar, gorin, grădun, gurun, jip, stejar alb, stânger, slodun, trifon.

Se folosește doar scoarța.

În tradiția populară: coaja conține mult tanin și se folosea foarte mult la tăbăcit. De asemenea la vopsit în negru și galben în amestec cu sovârf, măr, leșie. Scoarța se folosea ca leac la rănille învechite, numite în Banat "gance". Se fierbea cu frunză de nuc pisată, ori cu frunze de piersic și se țineau mâinile sau picioarele în zeama aceia.

Cu negreala din gogoșile de frunze se ungea pecinginea. După ce se usca, se spăla cu oțet și tratamentul se repeta până la vindecare.

Decoctul scoarței se ținea în gură contra durerilor de dinți. Decoctul ghindei prăjite sau al scoarței se lua contra diareei.

Compoziție chimică: scoarța conține foarte mult tanin, derivați flavonici, substanțe peptice, săruri minerale, etc.

Acțiune farmacologică: astringentă, hemostatică, antidiareică, dezinfectant.

Preparare:

-Se folosesc 2 lingurițe de *coajă mărunțită*, care se va pune la 250 ml apă. Se va fierbe timp de 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 2-3 ceaiuri pe zi.

-Cu 4 linguri de *coajă mărunțită* la 500 ml fiert timp de 15 minute se poate folosi la tratamente externe, după strecurare.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: alopecie, amigdalită, arsuri, ciclu abundent, colici abdominale, degerături, diaree, dureri de dinți, faringite, hemoragii anale, hemoragii nazale, hemoragii uterine, hemoroizi, hiperhidroză, incontinență urinară, infecții diverse inclusiv intestinale, leucoree, metrite, răni-pudră de plantă direct pe rană, răni purulente-ceai pus compresă pe pansament, stomatite, transpirația picioarelor, ulceratii cronice ale pielii, vaginite.

Folosit de sute de ani ca unul dintre cele mai valoroase substanțe pentru tăbăcirea pieilor și de asemenea în multe tratamente ale afecțiunilor omului sau animalelor această plantă este utilă și astăzi. S-a dovedit științific că este foarte utilă în afecțiunile de mai sus și probabil se va folosi încă mult timp de acum încolo.

108GRÂUL

Triticum aestivum

Fam. Gramineea.

În tradiția populară: cu făina de grâu amestecată cu smântână, untură și diferite plante se făceau unsori, legături și oblojeli pentru bube, buboae, umflături, etc. La “bășica cea rea” se puneau legături cu făină de grâu, borș și gândaci de turbă pisați și descântați.

Cu tărâțe se făceau legături la scrofule, la scrântituri, contra durerilor de piept, pânțece, etc. Se mai folosea la ceaiuri contra tusei, cu zahăr și gălbenuș de ou proaspăt se lua contra răgușelii. Cu tărâțe și flori de fân se făceau scăldători contra răcelii.

Compoziție chimică a semințelor: săruri minerale, calciu, magneziu, sodiu, potasiu, clor, sulf, siliciu, zinc, mangan, cobalt, cupru, iod, arsen, amidon, beta-carotenivitaminele: A, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, E, K, PP, aminoacizii: glicina, histidina, izoleucina, leucina, lizina, metionina, fenilalanina, prolina, serina, treonina, triptofan, tirocina, valina, acizi grași: acid palmitic, acid stearic, acid palmitoleic, acid oleic, acid linoleic, acid linolic, carbohidrați: fructoză, sucroză, amidon, celuloză, acid poliuronic, acid fitic, purine, steroli, fosfolipide, etc.

În germenii de grâu sunt: aminoacizii: alanina, arginina, acid aspartic, cistina, acid glutamic, glicina, histidina, izoleucina, leucina, lizina, metionina, fenilalanina, prolina, serina, treonina, triptofan, tirocina, valina.

Vitaminele: retinol, caroteni, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, E, K, PP.

Carbohidrații: glucoză, fructoză, sucroză, acid fitic.

Acizi grași, minerale: sodiu, potasiu, calciu, mangan, magneziu, cobalt, fier, cupru, zinc, molibden, fosfor, bor.

Proprietăți farmacologice: indicat în toate afecțiunile cronice sau degenerative, la afecțiuni neurologice, tulburări vegetative, digestive, renale, antidiuretic (semințele), antiinflamator (rădăcina), antimicrobian, diuretic (rădăcina),

emolient, laxativ, nutritiv, reconfortant, remineralizant, tonic general, etc.

-Grâu încolțit: util în toate afecțiunile cronice sau boli grave inclusiv cancer, este un stimulator al întregului organism.

-Tărâțele de grâu: utile pentru conținutul lor în substanțe minerale și mai ales pentru că ușurează digestia, fac bol alimentar ajutând defecația-foarte utile în curele de slăbire

Preparare:

-*Făină de grâu* se pune sub formă de pudraje pe răni.

-*Făină de grâu* –se face un aluat cu apă și se aplică pe răni.

-Din *făină de grâu* se extrage amidonul care se folosește la diferite preparate cosmetice sau la tratamentele afecțiunilor dermatologice în special.

-*Tărâțe de grâu*-se poate să se macine și se consumă în curele de slăbire sau se face borș util și el în multe afecțiuni. Se pot lua în funcție de toleranță, între 1-6 linguri pe zi, sau chiar mai mult dacă se suportă bine acest simplu tratament.

-*Pulbere de tărâțe de grâu*- 1-2 linguri pe zi luate cu apă sau se pun în mâncare la anemii, colite, constipație, obezitate, dereglări ale sistemului digestiv.

-*Grâu încolțit* se va lua câte o lingură de trei ori pe zi în diferite afecțiuni. Această cantitate însă se poate mări tot în funcție de toleranța individuală.

-*Suc din mlădițe tinere* de grâu. Se va lua câte 20 ml de 3 ori pe zi în cure de 20-30 zile. Sunt bune mlădițele cât timp sunt verzi, însă se pot cultiva și în ghivece, chiar iarna.

Se poate utiliza în următoarele afecțiuni: abcese-cataplasma de făină cu apă caldă sau pâine neagră muiată în apă sau lapte. Acnee-se fac comprese cu apa în care au fiert semințele. Afecțiuni cardiace-grâu încolțit cură de lungă durată. Afecțiuni cutanate-pudraje cu amidon. Afecțiuni endocrine-grâu încolțit. Afecțiuni hepatice-cură de grâu încolțit. Afecțiuni neurologice-cură de grâu încolțit. Afecțiunile sistemului nervos vegetativ- grâu germinat.

Amenoree-grâu încolțit și semințe fierte. Anemie-grâu încolțit sau semințe. Boli intestinale-grâu încolțit. Cancer-grâu încolțit. Colită de putrefacție-tărâțe de grâu. Constipație-tărâțe de grâu. Demineralizare- semințe. Depresie-grâu încolțit. Digestie dificilă-tărâțe. Dismenoree-grâu încolțit. Dureri de cap-tărâțe sau cataplasme cu făină cu oțet aplicate local. Eczeme ușor zemuinde- apă de pe semințe fierte. Epidermofitie- băi cu tărâțe. Eriteme generalizate-băi cu tărâțe. Erizipel-cataplasme cu făină. Furuncule-aluat dospit aplicat cald pentru colectare. Gută-germeni de grâu, tărâțe de grâu în alimentație. Hipertensiune arterială-tărâțe sau germeni de grâu. Ihtioză-băi cu tărâțe. Impetigo- făină. Impotență-grâu germinat, Infecții cutanate purulente- cataplasma cu făină. Intertrigo-băi cu tărâțe. Iritațiile pielii-făină pudraje-băi cu tărâțe. Leziuni inflamatorii-băi cu tărâțe. Litiaze biliare-germeni de grâu și tărâțe în alimentație. Migrene-germeni de grâu. Obezitate-tărâțe de grâu în alimentație. Opăreli-băi cu tărâțe. Panarițiu-cataplasme cu făină cu apă caldă. Prostatită- grâu germinat, Psoriazis-băi cu tărâțe. Renale (diferite afecțiuni) ceai de pe semințe fierte mult. Reumatism-băi de tărâțe sau consumul grâului încolțit. Sterilitate-grâu încolțit. Surmenaj-semințe în alimentație sau grâu încolțit. Tromboflebită-cură de grâu încolțit. Tulburări vegetative-grâu încolțit. Tumori cu diferite localizări-grâu încolțit și cataplasme cu făină muiată în apă caldă sau pâine muiată în apă sau lapte se aplică local. Urticarie-băi cu tărâțe. Vitalitate scăzută-cură de grâu încolțit.

Bine înțeles că nu am reușit să cuprind nici toate afecțiunile la care se poate folosi această plantă și nici felurile sub care se aplică ca tratamente.

În foarte multe locuri din țară veți descoperii poate alte procedee. Aceasta nu înseamnă că nu sunt bune acestea sau altele, ci înseamnă că se folosește acolo acea rețetă și s-ar putea să fie una mai bună. Nu am trecut nici măcar

tratamentele care se fac cu pâine muiată în oțet pentru veruci, bășături și multe alte afecțiuni dermatologice, ci am vrut ca într-un spațiu cât mai mic să cuprind cele mai eficiente și cunoscute metode.

Se poate de asemenea folosi sucul de mlădițe verzi. Se va culege grâul atunci când frunza este de doar 10 cm. Se va trece apoi prin storcătorul de fructe împreună cu puțină apă. Se poate să se folosească apoi așa cum este sau în combinație cu diferite alte sucuri din alte fructe sau legume. În special este bine să fie asociată cu sucul de morcovi.

Se mai poate face apoi o tinctură sau cu suc filtrat din care se va face o parte de suc și o parte de alcool alimentar de 40 de grade. Se va lua o linguriță diluată la o cană de 3 ori pe zi. Acesta se poate folosi chiar în cure de foarte lungă durată.

De asemenea se poate face tincturi și din grâu încolțit care sunt foarte eficiente.

109GRÂUȘORUL

Ranunculus ficaria

Fam. Ranunculaceea.

Denumiri populare: bășicuța porcului, calce mică, ciuboțica cucului, fetică, iarba rândunelului, salată de câmp, sălățea, scânțieiuță galbenă, untișor, untișorul vacii.

În tradiția populară: fiertura din frunze și flori, pe alocuri planta cu rădăcină cu tot, se întrebuița contra bolilor de piele. Se mai întrebuița ca leac contra hemoroizilor și scorbutului.

ATENȚIE!! Odată cu înflorirea frunzele devin toxice și nu mai este indicat să se folosească.

Compoziție chimică: protide, amidon, zahăr, dextrină, grăsimi, vitaminele: B, C, E. acid folic, folicină după înflorire, celuloză, săruri minerale.

Acțiune farmacologică: se utilizează rădăcinile și planta înainte de înflorire. Are efecte deosebite în reglarea circulației venoase, vulnerar în tratamentele pielii.

Preparare:

-Se vor pune 2 lingurițe de *plantă mărunțită* la 250 ml de apă clocotită. Se acopere pentru 10 minute după care se strecoară și se poate bea 2-3 ceaiuri pe zi.

-Se mai poate face o *alifie* caz în care se va pune 100 ml ulei și 50 g de plantă mărunțită. Se va fierbe apoi pe baie de apă timp de 30 minute după care se va strecura. Se mai poate adăuga dacă se dorește ceară de albine, caz în care se va pune din nou pe baia de apă pentru a se topi. În funcție de consistența dorită se va pune cantitatea de ceară. Se trece apoi în recipiente mai mici și se va ține la rece. Este foarte bine să se facă combinații din mai multe plante caz în care este mult mai eficientă.

Se va folosi la următoarele afecțiuni: amigdalite, afecțiuni venoase diferite, afecțiuni cardiace, boli dermatologice, faringite, hemoroizi, tromboflebite, varice.

Se pot face cu această plantă cure de primăvară pentru că se găsesc în cantitate mare în foarte multe locuri umbroase și umede.

În Ardeal se face primăvara ciorbă cu această plantă uneori în combinație cu vârfuri de urzici tinere atunci apărute. În acest fel este foarte eficient mai ales dacă se va consuma câteva zile la rând zilnic.

110GREP

Citrus decumana.

Compoziție chimică: calciu, clor, cupru, magneziu, mangan, glucide puține, fapt ce-l face util și la diabet, protide, lipide, alcooluri, acizi, uleiuri esențiale (limonenă, pinenă, citral), pectină în special în coajă, acid citric în cantitate destul de mare, licopenă, fenoli, flavonoidă, carotenoidă, sodiu, sulf vitaminele A,B1, B2, C, PP.

Proprietăți: tonice, aperitive, digestiv, depurativ, drenor hepatic și renal, antihemoragic, răcoritor, hipotensor.

Se poate folosi la următoarele afecțiuni: afecțiuni pulmonare, anorexii, artrită, avitaminoze, boli hepatice și renale, boli neurologice, cancer, curățirea organismului de toxine, gută, hemoragii, hipertensiune, infecții intestinale, litiaze în special renale, dar și cele biliare, obezitate, oboseală cronică, pleoră, reumatism, remineralizare, senescență.

Preparare:

- fruct în consum zilnic
- suc obținut proaspăt și consumat îndulcit eventual cu miere dacă nu aveți diabet.
- coața fiartă timp de 15 minute în 250 ml apă și consumată dimineața la trezire.